

# <小学校> 1月 きほんこんだてよていひょう

こんだてめい			栄養価		
ごはん パン	牛乳	おかず	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
ごはん	はとむぎ茶	ぶりの一味焼き かんぴょうとひじきの炒め煮 ゆばと小松菜のみそ汁 【わ食の日献立】	599	26.1	17.0
米パン	○	カレーうどん 子持ちししゃもフリッター 大根サラダ	689	26.8	31.0
わかめごはん	○	おでん おかか炒め みかん	596	20.9	12.0
ごはん	○	おとんとごぼうのかりん揚げ お浸し にらと豆腐のみそ汁 【地場産物の日献立】	677	27.8	20.9
ごはん	○	ほっけ文化干し 切り干し大根の煮物 豆腐団子汁	630	27.9	17.5
ツイストミルクパン	○	チキンのこんがり焼き シーザーサラダ ミネストローネ 【給食週間献立】	617	27.4	24.8
米パン	○	牛肉のバーベキューソース フライドポテト 野菜スープ	602	27.7	24.8
バターライス	○	フェジョアード ダブーリ コーヒーゼリー	709	20.1	22.5
パエリア	○	トルティージャ 白菜スープ オレンジ	573	18.8	19.8
ごはん	○	油淋魚 バンサンスー 酸辣湯	660	28.0	20.0
ターメリックライス	○	インドチキンカレー 豆サラダ ヨーグルト	737	21.8	23.3
キャロット米パン	○	スープパゲティ こんにゃくサラダ 手作りアーモンドカル	636	29.5	23.1
はとむぎごはん	○	納豆 がんもどきと野菜の煮物 かんぴょうの卵とじ	670	27.9	20.2
ごはん	○	鶏肉の唐揚げ お浸し じゃがいもとわかめのみそ汁 アセロラゼリー	696	27.8	17.9
麦ごはん	○	麻婆豆腐 ナムル みかん	685	25.6	18.5
ごはん	○	モロのねぎみそ焼き えび大根 田舎汁 りんご	607	29.0	13.8



今月の一口メモ

## 学校給食週間です！

毎年1月24日～30日は全国学校給食週間です。

小山市では、今年は1月18日(月)～22日(金)を学校給食週間として実施します。この週の献立には、世界の料理を取り入れています。学校給食を通してさまざまな国の食を体験し、楽しんでくださいね。



## 毎月8日は「わ食の日」

小山市では毎月8日を「わ食」の日と決めました。学校給食では和食の献立とはとむぎ茶を提供しています。