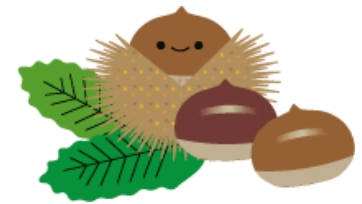


# <小学校> 10月 きほんこんだてよていひょう



## 今月の一口メモ

### 10月19日～23日はお米ウィークです

10月はとちぎ食育推進月間です。これにあわせ、小山市の学校給食では毎年「お米ウィーク」を実施しています。今年度は10月19日～23日が「お米ウィーク」です。

「お米ウィーク」では、学校給食を通して食生活のあり方や地産地消の意義、米を中心とした日本型食生活の推進をしています。

ごはん(主食)におかず(主菜・副菜)を組み合わせることでバランスのよい食事を心がけましょう。



### 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麦茶を提供しています。

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
ピザトースト	○	ワンタンスープ フルーツヨーグルト	633	28.3	22.9
親子丼	○	具たくさん味噌汁	623	24.6	17.3
ご飯	○	手作りじゃこふりかけ 鶏肉の七味焼き のりあえ なめこ汁	593	29.6	14.9
揚げ米パン	○	海藻サラダ よくばりスープ	568	22.4	23.5
米ご飯 (ふゆみずたんぼ米使用)	はと麦茶	鮭の紅葉焼き お浸し 根菜のごま汁 【おやまわ食の日】	683	27.9	20.9
ご飯 味付けのり	○	焼き鳥風煮 じゃが芋とわかめのみそ汁 ブルーベリーゼリー	683	24.8	17.6
生姜ご飯	○	マスの塩焼き 五目豆 きのかげんちん汁 【小山開運御膳】	679	31.9	19.3
カレーライス(麦ご飯)	○	福神漬 こんにゃくサラダ ヨーグルト	741	22.2	19.7
ツナサンド	○	大学芋 春雨スープ	715	23.9	28.2
はと麦ご飯	○	納豆 豚肉となすのみそ炒め 小松菜のかき玉汁 【小山地場産物の日】	694	30.0	21.5
キムチチャーハン	○	にらまんじゅう ナムル トックススープ	564	19.1	14.9
ご飯	○	トロカレイ照り焼き 切り干し大根の煮物 豆腐入り肉団子スープ	655	23.8	18.9
ご飯	○	豚肉のごまだれ焼き もやしの香味炒め ゆば玉汁	691	28.3	26.6
米パン	○	カレーうどん きびなごのカリカリフライ 大根サラダ	626	26.4	23.9
ご飯	○	サンマの蒲焼 お浸し さつまいものみそしる	744	29.2	25.5
ご飯	○	肉じゃが たまご焼き 豆腐とわかめのみそしる みかん	749	26.6	20.9
わかめご飯	○	モロのケチャップソースかけ こふき芋 きのこスープ	663	25.7	17.2
三色丼	○	田舎汁 アセロラゼリー	647	24.3	15.6
パンプキン米パン	○	焼きそば とうもろこしスープ りんご	651	26.2	21.3
ナン	○	キーマカレー 角切り野菜スープ みかん	611	24.1	21.0
ご飯	○	チキン南蛮 ボイルキャベツ 五目スープ	634	23.6	20.5
ご飯	○	牛肉の和風きのこソース お浸し かんぴょうの卵とじ とちおとめヨーグルト 【栃木県産の日】	707	29.7	22.8
ご飯	○	サバみそ煮 切り干し大根のごま酢あえ 豆腐と野菜のすまし汁	656	23.9	22.5