

<中学校> 6月 基本献立予定表

献立名			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
米パン	○	カレーうどん オムレツ ゆで野菜	894	35.0	34.6
ごはん	○	麻婆豆腐 茎わかめサラダ レタスと卵のスープ	803	33.7	20.9
五穀ご飯	○	シシャモフライ ごまあえ 豚汁 カミカミ昆布	880	31.9	26.1
ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 納豆 即席漬 みそ汁	845	33.9	19.9
ホットドッグ	○	さっぱりポテトサラダ もやしのカレースープ	800	31.1	37.5
ごはん	はとむぎ茶	【おやまわ食の日】 おとんのみそがらめ おひたし すまし汁	844	34.5	23.4
ごはん	○	いわしのかば焼き かんぴょうのごま酢あえ 沢煮椀	831	30.1	23.6
ピビンバ丼	○	シューマイ 五目スープ	854	36.0	22.3
ごはん	○	鮭のてりマヨ焼き 切干大根の煮物 根菜汁	783	31.9	18.3
米パン	○	オイスターソースやきそば 豆腐とえのきのスープ アーモンドカル	824	37.8	28.7
五目ごはん	○	もろフライ ゆでキャベツ ゆばたま汁 県民の日ゼリー	858	37.0	24.6
ごはん	○	鶏肉のごまだれ焼 いそかあえ けんちん汁	849	34.0	26.8
ごはん	○	【地場産物の日】 おやま和牛スタミナ炒め オイキムチ みそ汁	829	26.8	29.2
ごはん	○	揚げぎょうざの甘酢あんかけ ナムル キムチスープ	827	28.3	23.6
ひじきごはん	○	さばのスタミナ焼き 切干大根のハリハリ漬 かみなり汁	845	36.1	25.4
米パン	○	ナポリタン ジャーマンスープ ヨーグルト	822	34.4	24.1
お魚丼	○	野菜のごまじょうゆあえ みそ汁	779	27.9	24.1
コロッケサンド	○	ゆで野菜 トマト入り卵スープ	767	28.5	28.5
ごはん	○	ご飯 牛乳 冷やっこ ピリ辛肉じゃが みそ汁	845	30.8	22.3
麦ご飯	○	キーマカレー ゆで野菜 野菜スープ	856	27.6	23.6
フィッシュバーガー	○	ポークビーンズ 冷凍みかん	815	34.5	24.9
はとむぎ入り鶏ごぼうご飯	○	あじの一夜干し焼 おかか炒め すまし汁	785	39.3	22.7

今月の一口メモ

おやまわ食の日

平成25年に「和食 日本の伝統的食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録され、小山市では第3期地産地消食育推進計画において、毎月8日を「わ食の日」と定めています。

学校給食においても8日に「おやまわ(和食の日)」として取り組み、和食の「和」、家族団らんの「輪」、環境の「環」の3つの「わ食」を推進しています。献立は、地元の食材を取入れた「和食」と「はとむぎ茶」を提供しています。

3つの「わ食」を实践しよう!



毎月8日は「わ食の日」

小山市では毎月8日を「わ食の日」と定めました。

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。

