

<中学校> 10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
ごはん	○	豚肉とキャベツの味噌炒め ピリ辛あえ とうもろこしスープ	795	27.6	21.5
親子丼	○	梅かつおあえ 根菜汁	816	33.3	21.3
米パン	○	みそ煮込みうどん(小山うどん) ちくわの磯辺揚げ おひたし	906	40.2	30.5
ごはん	○	麻婆豆腐 揚げぎょうざ ごま醤油あえ	928	39.1	28.2
ごはん	○	焼き魚 変わりきんぴら みそ汁	848	34.9	23.4
シャキシャキ そばろ丼	○	おひたし みそ汁	787	25.3	18.9
米パン	○	焼きそば えびボールスープ ヨーグルト	898	35.5	30.7
ピラフ	○	チーズオムレツ ゆでブロッコリー 角切り野菜スープ	741	28.7	19.3
スタミナ牛丼	○	【地場産物の日】 具たくさん味噌汁 おひたし	796	30.6	21.8
ふゆみずたんぼ米 ごはん	○	モロの照焼 おひたし 米粉のすいとん	756	34.3	12.6
ポークカレー (麦ごはん)	○	こんにゃくサラダ みかんゼリー	894	25.3	20.9
米パン	○	クリームスパゲティ 茎わかめサラダ プルーン	829	33.2	23.8
茶飯 (しょうが入り)	○	おでん ごまあえ みかん	800	27.9	16.2
パエリア風ライス	○	スペイン風オムレツ キャベツのスープ	781	24.7	22.0
お魚丼	○	たまご焼き おひたし みそ汁	824	34.6	24.0
ホットドック	○	さつまいものシチュー ゆで野菜	864	31.6	36.4
ごはん	○	チンジャオロース キムチあえ 豆腐とえのきのスープ	754	28.9	20.3
わかめごはん	○	鮭のもみじ焼 きゅうり漬 けんちん汁	856	33.8	30.1
カレーピラフ (はとむぎ入り)	○	県産豚肉コロケ ゆでキャベツ レタスと卵のスープ	877	32.1	27.5

今月の一口メモ

ふゆみずたんぼ米

ふゆみずたんぼ米

ラムサール条約湿地登録された「渡良瀬遊水地」周辺の田んぼで環境にやさしい農法で栽培された安全・安心なお米です。

ふゆみずたんぼ

冬の田んぼに水を張ることにより稲の切り株やワラなどが水中で分解され、微生物や藻が発生します。それらを餌とするイトミミズやドジョウやカエルなどの生き物が田んぼに集まります。この生き物たちの活動により形成される「トロトロ層」には草を生えにくくする効果や肥料効果が期待できます。

このようにして農薬や化学肥料を使わずにお米を栽培しています。小山市では平成23年10月から冬の田んぼに水をはり、平成24年5月に水稲作付けを開始しました。



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。

