

<中学校> 11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
はとむぎ入り 鶏ごぼうごはん	○	さばの一夜干し焼き 磯香あえ ジャがいものすり流し汁	785	35.6	22.7
米パン	○	オイスターソースやきそば とうもろこしスープ オレンジ	842	35.2	26.6
ピビンバ丼	○	えびしゅうまい 五目スープ	887	36.8	25.3
ごはん	○	ハンバーグきのこソースかけ 切干大根のあえもの 根菜汁	887	30.8	24.6
パイン米パン	○	和風スパゲティ ゆで野菜 野菜スープ	877	37.3	24.6
ご飯	○	おとんのおろポンチー かんぴょうのごま酢あえ みそ汁	869	33.0	27.3
ココア揚げパン	○	ツナマヨオムレツ ゆで野菜 ミネストローネ	823	27.2	36.8
麦ごはん	○	きのこカレー 福神漬 大根サラダ 県産ヨーグルト	887	29.4	22.0
わかめごはん	○	厚焼卵 ごまあえ いなか汁	741	26.4	16.7
ごはん	○	四川風マーボー豆腐 中華あえ わかめスープ	842	32.1	26.3
ごはん	○	小山産納豆 ジャがいものそぼろ煮 即席漬 みそ汁	856	33.5	19.2
米パン	○	天ぷらうどん 野菜ごまじょうゆあえ りんご	933	35.4	34.0
ごはん	○	さけの朝鮮焼き 小松菜のあえもの 米粉すいとん	770	35.7	15.1
ごはん	○	すき焼き おひたし かんぴょうのかきたま汁 【栃木県産の日】	836	35.6	23.9
ごはん	○	ほっけフライ ごまあえ チゲ風豚汁	822	26.5	20.4
ホットドック	○	ゆで野菜 さつまいもシチュー	852	31.6	37.8
ひじきごはん	○	コロケ ユでキャベツ つみれ汁	894	31.8	25.8
おとん丼	○	おひたし レタスと卵のスープ 【小山地場産の日】	808	31.1	25.0
ごはん	○	揚げギョウザの甘酢あんかけ ナムル キムチスープ	825	27.8	23.0



今月の一口メモ

「いい日本食」

一般社団法人和食文化国民会議では、「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」として11月24日を「いい日本食」の語呂あわせから「和食の日」としています。

小山市では、毎月8日を「おやまわ食の日」と定め、3つの「わ食」を推進しています。

和食
栄養バランスのとれた米飯中心の日本型食生活

輪食
食卓を囲む家族の団らん

環食
環境に配慮した地産地消の食生活



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。