

# <小学校> 10月 基本献立予定表

小山市教育委員会

献立名			栄養価				行事	
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		食塩相当量 g
		○	カルシウムサラダ・角切り野菜スープ	691	25.7	21.0	2.2	国体応援メニュー
		○	秋野菜の煮物 即席漬け・白菜と豆腐のみそ汁	619	23.8	18.1	1.9	
		○	豚マヨ焼き・ごまあえ 具だくさんみそ汁	688	30.0	25.3	2.3	
		○	いわしの蒲焼き・お浸し 豆腐団子汁	672	26.7	22.6	1.9	十三夜
		○	ポークビーンズ・ゆでやさい みかん	664	26.0	25.6	2.9	
		○	マーボー豆腐・春巻き 野菜ナムル	758	26.9	27.8	2.0	
		○	焼き鳥風・じゃが芋と若布のみそ汁 ブルーベリーゼリー	731	25.1	22.9	2.6	目の愛護デー
		○	さばの塩麹焼き・ひじきの炒め煮 ふわふわ卵スープ	684	30.0	21.7	2.0	
		○	肉じゃが・かぶと油揚げのみそ汁	644	21.7	16.7	2.4	
		○	ポテト入りやきそば・豆腐と野菜のスープ アセロラゼリー	675	26.0	22.8	3.3	
		○	小山産納豆 鶏肉とがんもの煮物 しめじと若布のみそ汁	660	26.9	19.4	1.8	お米ウィーク
		○	鮭の紅葉焼き 昆布漬・みぞれ汁	624	27.5	19.6	2.1	
		○	肉豆腐・じゃがいもと若布のみそ汁	634	24.4	18.1	1.9	
		○	鱈の西京焼き・切り干し大根の煮物 花麩のすまし汁	631	26.3	17.6	1.9	
		○	きびなごのカリカリフライ・かんぴょうのごま酢あえ ほうとう	625	26.3	22.5	2.7	
		○	福神漬け・和風サラダ 県産ヨーグルト	753	23.1	21.2	2.4	
		○	モロのユーリンユイ・のり和え はとむぎ入り中華風卵スープ	628	26.8	17.2	2.1	
		○	三色漬・いものこ汁	623	26.5	17.1	2.1	
		○	八宝菜 ポークシューマイ・若布スープ	625	26.6	16.9	2.4	
		○	まめまめ大学・ゆでブロッコリー ワンタンスープ	621	26.5	22.2	2.5	
		○	戻り鰹の磯辺揚げ なめこ汁・かんぴょうのごま和え かぼちゃプリン	704	31.3	19.6	2.0	

## 一口メモ

### とちぎ食育推進月間

10月は「とちぎ食育推進月間」です。県民一人ひとりが、食に対する感謝の気持ちを深め、食生活を見直し、健康な食生活を送れるよう、心身の健康と豊かな人間性を育む食育をすすめるために定められました。学校給食では、第4週に「お米ウィーク」を設け、お米を中心とした日本型食生活の大切さなどについて発信しています。

