



こんだてよていひょう

R 7. 1 宇都宮市立海道小学校

給食回数 17 回 米飯 12 回 米粉パン 1 回 宇都宮市産小麦パン 2 回 麺 1 回 ナン 1 回

日付	こんだてめい	学校園 とういつ こんだて	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
8 (水)	くろ豆入りわふうおこわ 牛乳 あかうおかすづけ おひたし ゆばのみそ汁 み年だいだいのババロア		635 28.3 18.6 2.6	とり肉 あかう わかめ	牛乳 ゆば みそ	しいたけ かんぴょう えだまめ はくさい	にんじん ごぼう ほうれんそう ねぎ	こめ さとう だいだいのババロア	もち米 サラダ油
9 (木)	ミートソーススパゲティー 牛乳 ゆでやさい アップルパイ	☆	710 27.7 25.2 2.2	牛乳 粉チーズ	ぶた肉 のり	にんじん にんにく きゃべつ グリーンピース	りんご たまねぎ しょうが とうもろこし	スパゲティー 小麦粉 マーガリン	サラダ油
10 (金)	麦入りごはん 牛乳 ぶた肉の三みやき 大こんのいそべあえ かんぴょうのいために	☆	646 27.9 19.5 1.8	牛乳 とり肉 たまご	ぶた肉 油あげ のり	ねぎ ほうれんそう かんぴょう グリーンピース	だいこん しいたけ にんじん	こめ ごま ごま油 サラダ油	むぎ さとう ごま
14 (火)	米粉パン ポテトとお米のささみカツ チャンボン 牛乳 クリームゴールド わかめ入りサラダ		646 26.4 28.8 3.3	牛乳 いか とり肉	ぶた肉 わかめ	たまねぎ しいたけ しょうが もやし	にんじん にんにく じゅがいも	米粉パン 中かめん クリームゴールド でん粉	ごま油 サラダ油
15 (水)	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ おろしソース 白さいキムチ とよさとさつま汁	☆	606 22.7 16.1 1.8	牛乳 とり肉 みそ	ハンバーグ とうふ	だいこん しょうが にんじん ねぎ	はくさい にんにく ごぼう	こめ むぎ さつま汁	こんにゃく ごま油
16 (木)	麦入りごはん さばのカレーふうみあげ 牛乳 ごますあえ みそ汁	☆	627 25.7 20.2 2.2	牛乳 なまあげ みそ	さば わかめ	だいこん こまつな にんじん	ねぎ はくさい	こめ 小麦粉 しらたき ごま	むぎ サラダ油 さとう
17 (金)	ごぼうカレーライス 牛乳 ゆでやさい しおバナナクリームワッフル	☆	702 21.4 19.9 1.8	ぶた肉 牛乳	粉チーズ	にんにく ごぼう にんじん	しょうが たまねぎ グリーンピース ほうれんそう	こめ サラダ油 しおバナナクリームワッフル	むぎ じゃがいも
20 (月)	麦入りごはん きゅうしょくしゅうかんミルクプリン 牛乳 やきとりふうあえもの いものこ汁		694 32.7 15.4 2.2	牛乳 ミートボール みそ	とり肉 とうふ	しょうが にんじん	ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう ミルクプリン	こんにゃく サラダ油 さといも
21 (火)	はちみつパン 牛乳 グアッシュ (シチュー) ハンガリアンチキン キュウリサラダ		696 26.5 27.4 3.1	牛乳 バター ぶた肉	とり肉 生クリーム	たまねぎ きゅうり トマト	パセリ にんじん パプリカ	はちみつパン サラダ油 さとう	じゃがいも 小麦粉
22 (水)	麦入りごはん 牛乳 さといもコロッケ ゆずゼリー もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとし	☆	660 19.6 18.2 2.0	牛乳 みそ	たまご	もやし にんじん ねぎ	にら かんぴょう ほうれんそう	こめ さといも ごま ゆずゼリー	むぎ サラダ油 さとう
23 (木)	ナン 牛乳 ラッシーふうデザート バターチキンカレー カチュンバル (サラダ)		613 24.6 25.7 3.6	とり肉 サラダ油 生クリーム	ヨーグルト バター 牛乳	たまねぎ にんにく りんご きゅうり	にんじん しょうが トマト	ナン さとう	
24 (金)	麦入りごはん プルコギふういためもの 牛乳 トックスープ かん国のり		625 26.1 18.7 2.6	牛乳 とり肉 のり	ぶた肉 たまご	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ	しょうが にら もやし ちんげんさい	こめ ごま ごま油 トック	むぎ さとう
27 (月)	とりそぼろ丼 牛乳 ぼんかん トマトたまご中かスープ	☆	633 30 15.6 1.5	とり肉 たまご	牛乳	たまねぎ しいたけ しょうが ちんげんさい	にんじん グリーンピース トマト ぼんかん	こめ むぎ ごま油	でん粉 さとう
28 (火)	コッペパン イチゴミックスジャム 牛乳 とり肉とじゃがケチャップあえ ゆでやさい	☆	693 24.9 25.6 2.0	牛乳	とり肉	しょうが ほうれんそう にんじん	パセリ はくさい	コッペパン でん粉 じゃがいも イチゴミックスジャム	はるさめ サラダ油 さとう
29 (水)	麦入りごはん 牛乳 さわらのてりやき ごまあえ 大こんとこんにゃくに	☆	603 26.8 16.2 1.7	牛乳 とり肉	さわら	しょうが はくさい だいこん	こまつな にんじん さやいんげん	こめ むぎ ごま こんにゃく	サラダ油 さとう
30 (木)	中か丼 フルーツあんになんふうプリン 牛乳 たんたんはるさめスープ		643 25.2 16.0 2.1	ぶた肉 なると 牛乳	えび いか	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	もも あんず ピーマン グリーンピース	こめ むぎ さとう ごま油	はるさめ サラダ油 でん粉
31 (金)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のみそづけやき おひたし いもこなべふう汁	☆	656 23.5 19.3 1.8	牛乳 みそ	とり肉	しょうが はくさい にんじん ねぎ	こまつな だいこん ごぼう	こめ さとう こんにゃく	むぎ さといも

1月のきゅうしょくもくひょう

「**食事のマナー**を
見直そう」です。

みなさんは きゅうしょくの マナーを まもれて いますか？ わるい しせいで たべて いませんか？ ただしい はしの もちかたで たべて いますか？ じぶんで できて いるか きゅうしょくの マナーを みなおして みましょう。 できてない ところが あった ひとつは、 わるい ところを なおして きもちが よい きゅうしょくの じかんが すごせる ように しましょう。

小学校中学年一人当たりの学校給食食事摂取基準

エネルギー650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~21g 塩分2.0g

海道小1月平均栄養素

エネルギー652kcal たんぱく質 25.9g 脂質 20.2g 塩分2.2g

*献立は都合により変更することがあります。

今月の豊郷野菜は、こめ・はくさい・さといも・にんじん・ネギ・さつまいも・だいこん・ほうれんそうです。



12月放射性物質 検査の結果

・12月5日(木)
「海道小のさつまいも」
放射性ヨウ素・セシウム
定量下限値未滿