



こんだてよていひょう

R4.4 宇都宮市立海道小学校

給食回数15回 米飯回数11回 米粉パン1回

日付	こんだてめい	学校園 とういつ こんだて	I77 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 (金)	しんきゅう おめでとう こんだて 赤はん 牛乳 とり肉のみそづけやき おひたし 五目きんぴら さくらのジュレ	★	705 25.1 20.6 2.3	ささげ 牛乳 とり肉 みそ さつまあげ	しょうが こまつな キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん	もち米 こめ ごま さとう こんにゃく サラダ油 さくらのジュレ			
11 (月)	麦入りごはん きりぼし大こんと小まつなのぼんずあえ 牛乳 さばのこうしんやき ぶた肉とごぼうのにももの	★	653 28.2 19.8 2.1	牛乳 さば ぶた肉	にんにく だいこん こまつな にんじん ごぼう しょうが さやいんげん	こめ むぎ さとう ごま油 ごま こんにゃく サラダ油			
12 (火)	米粉パン 牛乳 チョコクリーム ゆでやさい とり肉とじゃがいものケチャップあえ ヨーグルト	入学式	662 29.3 26.4 1.7	牛乳 とり肉 ヨーグルト	しょうが パセリ ほうれんそう キャベツ にんじん	米粉パン チョコクリーム でん粉 サラダ油 じゃがいも さとう			
13 (水)	麦入りごはん 牛乳 よしの汁 ぶた肉のしょうがやき ゆかりあえ	★	652 27.8 22.4 1.7	牛乳 ぶた肉 とり肉 なまあげ	しょうが キャベツ にんじん だいこん こまつな	こめ むぎ さといも でん粉			
14 (木)	麦入りごはん 牛乳 いわしのごまみそに いそべあえ ぶた肉とやさいのうまに	★	658 25.4 17.9 2.4	牛乳 いわし のり ぶた肉	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ しょうが さやいんげん	こめ むぎ さとう じゃがいも サラダ油 ごま			
15 (金)	にゅうがく おめでとう こんだて チキンカレーライス 牛乳 フレンチサラダ おいおいクレープ	★	695 20.5 20.4 1.8	牛乳 とり肉 チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ もやし	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも クレープ			
18 (月)	にしょくどん 牛乳 いちごプリン こんさいのすまし汁		698 29 21.5 2.1	たまご とり肉 牛乳	えだ豆 しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ サラダ油 さとう こんにゃく でん粉 いちごプリン			
19 (火)	あげパン(ココア) 牛乳 ポークポトフ コーン入りサラダ	★	665 23.4 22 2.4	牛乳 ぶた肉 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん こまつな とうもろこし	コッペパン サラダ油 グラニューとう じゃがいも			
20 (水)	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ ゆでやさい じゃがいものみそしる	★	623 23.5 15.3 3.6	牛乳 ハンバーグ わかめ みそ	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも			
21 (木)	麦入りごはん 牛乳 おさかなふりかけ ちくわのにしょくあげ だいこんおろし とさに		601 20.5 17.8 1.4	牛乳 あおのり たまご とり肉	だいこん たけのこ にんじん さやいんげん	こめ むぎ こむぎ粉 サラダ油 こんにゃく さとう			
22 (金)	ミートソーススパゲティー 牛乳 わかめ入りサラダ セノビーゼリー	★	689 29.9 20.7 2.1	ぶた肉 チーズ 牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ トマト グリンピース	スパゲティー こむぎ粉 サラダ油 マーガリン セノビーゼリー			
25 (月)	5ねん ぼうけん かつどう きょうしつ 麦入りごはん 牛乳 ぎょうざ ナムル マーボーどうふ	★	632 23.3 18.7 1.8	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ	こめ むぎ ごま油 ごま サラダ油 さとう でん粉			
26 (火)	5ねん ぼうけん かつどう きょうしつ ツナトースト 牛乳 キャベツのサラダ ミートボールとやさいのカレーに		624 28.7 24.8 3	まぐろツナ 牛乳 ミートボール ベーコン	たまねぎ パセリ にんじん グリンピース キャベツ もやし こまつな	しょうパン じゃがいも サラダ油 さとう マヨネーズ			
27 (水)	ハヤシライス 牛乳 ゆでやさい ミニフィッシュ	★	661 22.8 19.7 2	ぶた肉 小魚 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ サラダ油 マーガリン こむぎ粉			
28 (木)	麦入りごはん 牛乳 モロのからあげ しおこんぶあえ なまあげとやさいのにつけ	★	653 26.1 19.9 1.7	牛乳 モロ なまあげ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん こんぶ たまねぎ しいたけ グリンピース	こめ むぎ でん粉 サラダ油 さとう			

4月のきゅうしょくもくひょう

『みんなと協力して
たの 楽しい給食にしよう』

です。

あたらしい がくねん、きょうしつに
ないます。きゅうしょくを スムーズに
たべられるよう みんなと きょうい
くして じゅんぴ しましう。たのし
い きゅうしょくの じかに なるよ
うにしましう。

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4月平均栄養素

エネルギー659kcal たんぱく質 25.5g 脂質20.8g 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、こめです。



3月放射性物質
検査の結果

・3月2日(水)

「ごぼう」

放射性ヨウ素・セシウム

定量下限値未滿