



こんだてよていひょう



R5.5 宇都宮市立海道小学校
宇都宮市産小麦パン4回

給食回数20回 米飯回数13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	1食分 (kcal) 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 体の調子をことのえる 力や熱のもとになる
1 (月)	ひき肉とまめのカレーライス 牛乳 ゆでやさい とちおとめいちごのゼリー	☆	666 22.5 18.5 1.9	牛乳 ぶた肉 たまねぎ トマト こめ むぎ レンズまめ だいふくまめ にんじん キャベツ サラダ油 ごま油 もやし こまつな とちおとめゼリー
2 (火)	ココアあげパン じゃがいものそばろに 牛乳 かふうサラダ こどものひ こんだて		636 22.0 21.9 2.2	牛乳 ぶた肉 グリンピース にんじん コッパパン サラダ油 ほうれんそう もやし さとう じゃがいも ごま油 ごま ココア
8 (月)	たけのこごはん 牛乳 こどものひデザート さわらのねぎみそやき ごまあえ	☆	634 27.3 18.4 1.7	油あげ とり肉 たけのこ にんじん こめ むぎ 牛乳 さわら えだまめ ほうれんそう だいこん さとう ごま みそ キャベツ もやし ねぎ
9 (火)	にしょく丼 牛乳 こんさいのすまし汁 あんこのういものムース あおぞら きゅうしょく		683 29.6 19.9 2.1	たまご とり肉 えだまめ しょうが こめ むぎ 牛乳 にんじん だいこん しょうが サラダ油 さとう ごぼう こまつな こんにゃく でん粉
10 (水)	フィッシュバーガー 牛乳 肉だんご ミニトマト フレンチサラダ フライドポテト ピーチコンポート にゅがく・しんきゅう おめでどう こんだて		724 25.9 27.8 2.6	たら 牛乳 キャベツ にんじん コッパパン サラダ油 肉だんご とうもろこし トマト サラダ油 じゃがいも ほうれんそう もも レタス
11 (木)	せきはん 牛乳 とり肉のあまからやき おひたし おいわいすまし汁 おいわいいちごゼリー	祝	668 24.0 19.0 2.4	ささげ 牛乳 しょうが こまつな もち米 こめ とり肉 なたと キャベツ もやし ごま さとう とうふ にんじん ほうれんそう でん粉 いちごゼリー
12 (金)	ナン 牛乳 チリコンカン ゆでやさい ヨーグルト	☆	604 26.6 21.3 2.5	牛乳 だいず たまねぎ にんじん ナン サラダ油 ぶた肉 ベーコン マッシュルーム えだまめ じゃがいも ヨーグルト トマト ブロッコリー
15 (月)	麦入りごはん 牛乳 じゃこカツ おひたし いなか汁	☆	668 20.4 17.9 2.5	牛乳 じゃこカツ ほうれんそう キャベツ こめ むぎ とり肉 とうふ にんじん かんぴょう サラダ油 ごま みそ ごぼう こまつな さとう じゃがいも こんにゃく
16 (火)	米粉パン 牛乳 チョコクリーム ハンバーグ ゆでやさい わんたんスープ		589 28.3 24.4 2.6	牛乳 ハンバーグ キャベツ とうもろこし 米粉パン チョコクリーム ぶた肉 プロックリー にんじん さとう ワンタン ねぎ
17 (水)	麦入りごはん 牛乳 しろみ魚のピリカラやき はるさめサラダ さつき汁	☆	597 27.2 13.4 2.6	牛乳 メルルーサ りんご こめ むぎ とうふ みそ ねぎ にんじん さとう ごま にら キャベツ はるさめ ごま油 ごぼう たけのこ
18 (木)	ミートソーススパゲティー 牛乳 ゆでやさい セノビーゼリー		684 29.6 20.7 2.1	ぶた肉 チーズ にんじん たまねぎ スパゲティー サラダ油 牛乳 わかめ にんにく しょうが 小麦粉 マーガリン グリンピース トマト キャベツ セノビーゼリー
19 (金)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のつけこみやき いそべあえ じゃがいものみそ汁	☆	658 22.8 19.8 2.2	牛乳 とり肉 ねぎ にんじん こめ むぎ のり 油あげ ほうれんそう キャベツ ごま さとう みそ こまつな たまねぎ じゃがいも
22 (月)	麦入りごはん 牛乳 あじフライ ごまあえ こまつなのみそ汁	☆	651 26.2 21.4 1.9	牛乳 あじ ほうれんそう にんじん こめ むぎ 油あげ とうふ キャベツ こまつな サラダ油 さとう みそ
23 (火)	ピザトースト 牛乳 ポテトスープ フルーツヨーグルト		641 26.7 22.2 3.2	ウインナー チーズ たまねぎ ピーマン パン じゃがいも 牛乳 ベーコン マッシュルーム にんじん さとう ヨーグルト とうもろこし こまつな みかん もも パイナップル
24 (水)	麦入りごはん 牛乳 ぎょうざ ナムル マーボーどうふ 1ねん ふれあい きゅうしょく		633 23.4 18.8 1.8	牛乳 とうふ ほうれんそう キャベツ こめ むぎ ぶた肉 みそ にんじん にんにく ぎょうざ ごま油 しょうが たけのこ こまつな サラダ油 たまねぎ しいたけ さとう でん粉
25 (木)	麦入りごはん ぶた肉のワインやき みかんゼリー 牛乳 かんぴょう入りサラダ わかめのみそ汁	6ねんせい しゅうがく りょうこ	655 28.2 16.4 2.2	牛乳 ぶた肉 にんにく パセリ こめ むぎ 油あげ わかめ キャベツ にんじん さとう じゃがいも みそ かんぴょう みかんゼリー
26 (金)	麦入りごはん 牛乳 さばぶんかぼし ゆでやさい ぶた肉ときりぼしだいこんのいためもの	☆	603 24.3 17.5 1.6	牛乳 さば キャベツ にんじん こめ むぎ ぶた肉 こんにゃく にんにく サラダ油 さとう だいこん いんげん
29 (月)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のからあげ からしあえ ほうれんそうのみそ汁	☆	660 31.2 21.3 2.1	牛乳 とり肉 もやし にんじん こめ むぎ 油あげ とうふ こまつな キャベツ でん粉 サラダ油 みそ ほうれんそう
30 (火)	こくとうパン 牛乳 ドリア フレンチサラダ やさいスープ みやっこランチ (はる)		711 24.2 26.0 3.8	牛乳 とり肉 にんじん たまねぎ こくとうパン パン粉 豆乳 チーズ グリンピース こまつな こめ マーガリン わかめ ベーコン ほうれんそう キャベツ サラダ油 もやし
31 (水)	麦入りごはん ぶた肉とみややさいいため はるやさいのみそ汁 牛乳 かんぴょうのごますあえ ミルクプリンいちごソース	☆	648 27.6 15.1 2.0	牛乳 ぶた肉 アスパラ トマト こめ むぎ みそ ニンニク たまねぎ サラダ油 さとう かんぴょう にんじん ごま じゃがいも キャベツ とうもろこし

5月のきゅうしょくもくひょう

「上手に配膳をしよう！」

みつに ならないように
かんかくを あけて な
らんで う。 スムースに し
まらえるように おほん
を よそりやすい いち
にだしましゅう。 とうば
きゅうしょく こぼさないよ
うに くらひましよう。



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5月平均栄養素

エネルギー650kcal たんぱく質 25.9g 脂質20.0g 塩分2.3g

*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・アスパラです。



3月放射性物質
検査の結果

・3月13日(月)

「 ねぎ 」

放射性ヨウ素・セシウム

定量下限値未滿