



こんだてよていひょう

R 4. 7 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 宇都宮市産小麦パン 2回

日付	こんだてめい	学校園 とういつ こんだて	1人分 (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	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる	
1 (金)	なつやさいかレーライス 牛乳 フルーツポンチ		696 18.8 17.8 1.7	とり肉 チーズ 牛乳	なす たまねぎ かぼちゃ ビーマン トマト みかん パインアップル もも	こめ さとう サラダ油 むぎ	
4 (月)	麦入りごはん 牛乳 にんにくしょうゆあえ やしざかな (あかうおかすづけ) ひじきのいりに	☆	585 25.7 15.0 2.0	牛乳 ひじき とり肉 さつまあげ	もやし じゃがいも にんじん グリンピース	こめ さとう サラダ油 むぎ	こま油 こんにゃく
5 (火)	セルフおさかなソーセージフライサンド 牛乳 3年 サマーシチュー とちおとめヨーグルト 校外学習	☆	699 27.5 24.0 2.9	魚肉ソーセージ たまご 牛乳 とり肉 ヨーグルト	レタス たまねぎ にんじん トマト キャベツ いちご	じゃがいも 小麦粉 パン粉 サラダ油	
6 (水)	ぎゅう丼 牛乳 あつやきたまご ナムル	☆	653 23.6 20.9 1.9	牛肉 たまご 牛乳	たまねぎ ねぎ にんじん えだ豆 こまつな キャベツ もやし	こめ しらす さとう むぎ	サラダ油 こま油
7 (木)	ちらしずし 牛乳 たなばた汁 たなばたデザート	☆	689 25.7 18.5 2.6	あぶらあげ とり肉 たまご 牛乳 なると	たけのこ にんじん にんじん かんぴょう こまつな えだ豆	こめ さとう サラダ油 むぎ	そうめん こんにゃく
8 (金)	麦入りごはん 牛乳 ぶた肉とじゃがいものにも わふうあえ しろみざかなのさいきょうやき	☆	657 25.4 16.4 1.5	牛乳 シイラ みそ ぶた肉	きゅうり もやし にんじん とうもろこし グリンピース たまねぎ	こめ じゃがいも さとう むぎ	サラダ油 しらす
11 (月)	わかめごはん 牛乳 ぶたしゃぶ ゆでやさい じゃがいものみそ汁	☆	624 27.3 18.4 2.3	わかめ ぶた肉 みそ 牛乳 あぶらあげ	キャベツ きゅうり もやし にんじん こまつな	こめ じゃがいも	
12 (火)	ピザトースト 牛乳 アーモンドあえ キャベツのスープ フローズンヨーグルト		678 28.1 25.1 2.9	サラミ チーズ 牛乳 ベーコン ヨーグルト	たまねぎ ビーマン にんじん ほうれんそう キャベツ	しょうパン アーモンド さとう むぎ	
13 (水)	とりそば丼 やさいのちゅうかあえ 牛乳 かんぴょうのみそ汁	☆	591 26.2 12.7 2.5	とり肉 牛乳 みそ	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース もやし きゅうり かんぴょう にら	こめ さとう むぎ	
14 (木)	サラダうどん ぎょうざスープ 牛乳 ほしのコロッケ		601 23.6 17.8 3.6	まぐろ 牛乳 のり	とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう トマト はくさい ねぎ	うどん ぎょうざ はるさめ コロッケ サラダ油	
15 (金)	はつがげん米入りごはん 牛乳 おひたし あじのわふうマリネ なすのみそ汁	☆	662 25.9 20.1 2.4	牛乳 あじ みそ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん なす さやいんげん	こめ でん粉 さとう むぎ	はつがげん米 サラダ油 こま油
19 (火)	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳 4年 とり肉のラタトゥイユ ポテトチーズに 校外学習		603 31.9 20.6 2.0	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ のり	なす ビーマン たまねぎ トマト	米粉パン サラダ油 マーガリン	ブルーベリージャム じゃがいも
20 (水)	十六こくごはん あげぎょうざ からしあえ 牛乳 だいちょう汁 マスカットゼリー	☆	594 18.8 16.0 1.6	牛乳 とり肉 かまぼこ	きゅうり もやし にんじん こまつな だいこん ねぎ	こめ サラダ油 十六こく米 はるさめ	
21 (木)	麦入りごはん 牛乳 こんにゃくサラダ ポークソテーのアップルソースがけ みそ汁	☆	644 33.6 22.1 2.0	牛乳 わかめ ぶた肉 みそ	たまねぎ りんご キャベツ とうもろこし なす さやいんげん	こめ さとう むぎ	こんにゃく
22 (金)	麦入りごはん 牛乳 ガリガリくん ブルコギふういためもの タイピーエン		679 28.1 18.4 2.7	牛乳 わかめ ぶた肉 いか えび	にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ はくさい たけのこ ねぎ	こめ こま油 むぎ	はるさめ

海道小7月平均栄養素 エネルギー643kcal たんぱく質26.0g 脂質18.9g 塩分2.3g



こんだてよていひょう

R 4. 8 宇都宮市立海道小学校

給食回数 2回 米飯回数 1回 米粉パン 0回 宇都宮市産小麦パン 1回

日付	こんだてめい	学校園 とういつ こんだて	1人分 (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	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる	
30 (火)	コッペパン チョコクリーム 牛乳 ゆでやさい やさいかップグラタン たんたんはるさめスープ		601 22.6 24.4 2.2	牛乳 ぶた肉	えのきたけ しいたけ はくさい にんじん ねぎ にら キャベツ もやし	コッペパン チョコクリーム グラタン はるさめ	
31 (水)	麦入りごはん 牛乳 にらまんじゅう ゴーヤチャンプルー みそ汁	☆	632 24.6 16.5 2.5	みそ たまご たまご まぐろ あぶらあげ	にがうり もやし たまねぎ こまつな	こめ にらまんじゅう さとう むぎ	じゃがいも

7月のきゅうしょくもくひょう

じょうず かた

「上手に片づけをしよう。」

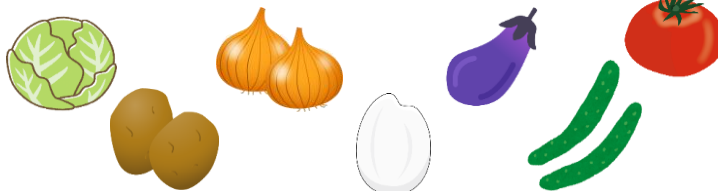


かたづけを じょうずに することは
しょくじのマナーです。しょっきほ そろ
えて かたづけましたか？ ごみは た
だしく ぶんべつ できましたか？ きゃ
うしょくをつくられた ちょういん
さんに、かんしゃの きもちをこめて、
じょうずに かたづけを しましょう。

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8月平均栄養素
エネルギー616kcal たんぱく質23.6g 脂質20.4g 塩分2.4g

*献立は都合により変更することがあります。

7・8月の豊郷野菜は、キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・
こめ・なす・きゅうり・トマトです。



6月放射性物質 検査の結果

・6月16日 (木)

「キャベツ」

放射性ヨウ素・セシウム

定量下限値未満