



# 3がつ こんだてよていひょう

宇都宮市立海道小学校

給食回数17回 米飯12回 米粉1回 県産小麦0回



日付	こんだてめい	加り(kcal) タパク(g) 1食分(g)	おもなざいりょう						配膳 パターン	
			力や熱のもとになる		血やにくになる		体の調子をとのえる			
1 (月)	麦入りご飯 牛乳 チキンカレー コーン入りサラダ ブルーベリーゼリー	656 20.6 15.3	こめ サラダ油 ゼリー	むぎ じゃがいも	牛乳 とり肉	たまねぎ グリンピース ほうれん草 もやし コーン	にんじん しょうが にんにく キャベツ	E		
2 (火)	はちみつパン 牛乳 ポークビーンズ ゆで野菜	634 25.7 19.7	パン サラダ油	はちみつ じゃがいも	牛乳 大豆	ぶた肉 チーズ	たまねぎ グリンピース キャベツ	にんじん トマトピューレ こまつな	C	
3 (水)	<b>ひな祭り献立</b> 五目ちらしずし 牛乳 豆腐入りすまし汁 ひなあられ	694 24.2 19.9	こめ サラダ油	むぎ さとう ひなあられ	牛乳 とり肉 はんぺん かつお節	あぶらあげ 卵 とうふ	たけのこ かんぴょう グリンピース こんにゃく しいたけ	にんじん ごぼう ほうれん草 しいたけ	D	
4 (木)	麦入りご飯 牛乳 いわしのおかか煮 こんにゃくきんぴら 小松菜ときのこのゴマ味噌汁	609 26.2 17.2	さとう 純ねりごま むぎ	サラダ油 ごま こめ	牛乳 ちくわ みそ	いわし かつお節	にんじん さやいんげん こまつな こんにゃく	ごぼう たまねぎ しめじ	B	
5 (金)	麦入りご飯 牛乳 ブルコギ風炒め物 豆腐入りかき玉汁 いやかんゼリー	674 25.3 20.5	こめ ごま 純ごま油 ゼリー	むぎ さとう でん粉	牛乳 とうふ	ぶた肉 卵	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ こまつな	しょうが にら もやし こまつな	C	
8 (月)	麦入りご飯 牛乳 春巻き ナムル 八宝菜	697 25.3 23.4	むぎ 純ごま油 でん粉	サラダ油 ごま こめ	牛乳 ぶた肉 うすらの卵	はるまき 紫いか	ほうれん草 にんじん たまねぎ グリンピース	キャベツ はくさい しいたけ たけのこ	しょうが	A
9 (火)	コッペパン 牛乳 ポークシチュー 豊郷かみかみサラダ アセロラゼリー	662 23.6 22.5	パン 小麦粉 じゃがいも ゼリー	サラダ油 マーガリン さらめ	牛乳 海草サラダ	ぶた肉	たまねぎ パセリ トマトピューレ キャベツ	にんじん セロリ 切干大根 むぎ枝豆	E	
10 (水)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ おひたし のっぺい汁	679 26.1 24.2	こめ でん粉 さといも	むぎ サラダ油	牛乳 かつお節	とり肉 とうふ	しょうが キャベツ だいこん ねぎ	こまつな にんじん ごぼう こんにゃく	A	
11 (木)	スパゲティー ミートソース 牛乳 アーモンド入りゆで野菜 バナナ	674 30.7 19.5	スパゲッティ 薄力粉 マーガリン	オリーブオイル サラダ油 アーモンド	とり肉 牛乳	ぶた肉	にんじん トマト グリンピース バナナ	たまねぎ にんにく しょうが オレガノ フロコリー キャベツ	D	
12 (金)	麦入りご飯 牛乳 鮭のバーベキューソースがけ ごまあえ 道産子汁	671 28.2 19.3	こめ でん粉 アーモンド ごま	むぎ サラダ油 さとう じゃがいも	さけ わかめ みそ 牛乳	ぶた肉 かつお節	ねぎ にんにく パセリ キャベツ	しょうが もやし アップルソース コーン ほうれん草 にんじん	A	
15 (月)	きつねうどん 牛乳 海藻サラダ 手作りキャロットケーキ	606 19.9 22.5	うどん 小麦粉	サラダ油 黒砂糖	とり肉 牛乳 卵	なると わかめ あぶらあげ	こまつな にんじん コーン	ねぎ キャベツ	F	
16 (火)	米粉パン 牛乳 マーマレード 白身魚のマヨネーズ焼き ゆで野菜 野菜とウインナーのスープ煮	587 29.1 23.1	パン パン粉 じゃがいも	ジャム サラダ油	牛乳 ウインナー	白身魚	たまねぎ ほうれん草 コーン パセリ	マッシュルーム キャベツ にんじん	C	
17 (水)	<b>卒業お祝い献立</b> 赤飯 牛乳 チキンカツ 磯辺あえ 紅白すまし汁 お祝いクレープ	737 23 21.7	もち米 ごま塩 パン粉 クレープ	こめ 小麦粉 サラダ油	ささげ とり肉 はんぺん かつお節	牛乳 のり とうふ 白身魚	ほうれん草 にんじん	キャベツ	A	
19 (金)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉と大豆の味噌炒め 吉野汁	630 26 18.9	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油	とり肉 みそ 牛乳	大豆 かつお節	しいたけ たけのこ だいこん こまつな こんにゃく	にんじん いんげん ごぼう こんにゃく	B	
22 (月)	麦入りご飯 牛乳 おひたし 揚げ魚と大根の煮もの オレンジ	614 26.8 15.4	こめ でん粉 ごま	むぎ サラダ油 さとう	牛乳 けずり節	カジキ	だいこん グリンピース キャベツ こんにゃく	にんじん こまつな オレンジ	B	
23 (火)	コッペパン 牛乳 かんぴょうグラタン ミニトマト はくさいのスープ レモンゼリー	663 25.6 22.1	米粉パン 小麦粉 ゼリー	マーガリン パン粉 マカロニ	牛乳 豆乳 粉チーズ	とり肉	かんぴょう しいたけ ほうれん草 ねぎ	たまねぎ コーン はくさい にんじん	ミニトマト	B
24 (水)	<b>終了式</b> 麦入りご飯 鶏肉の漬けこみ焼き 牛乳 からしあえ 味噌けんちん汁	671 24.2 22.1	こめ ごま サラダ油	むぎ さとう さといも	牛乳 とうふ かつお節	とり肉 みそ	ねぎ もやし はくさい ごぼう	にんじん こまつな だいこん こんにゃく	A	

## 給食目標

「給食の反省をしよう」

・1年間を振り返り、食べる時の姿勢や食事のマナー、お箸の持ち方ができているか振り返ってみましょう。

☆6年生ご卒業おめでとうございます☆

・6年生は、今月で小学校生活最後の給食となります。

いつまでも、海道小学校の給食の味を忘れないでください。

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

海道小月平均栄養素

エネルギー655kcal たんぱく質26.2g 脂質20.6g 塩分2.1g

・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・ねぎ・白菜です。

