



こんだてよていひょう



R6.2 宇都宮市立海道小学校

給食回数19回 米飯回数14回 米粉パン1回 県産小麦パン3回

日付	こんだてめい	学校園 とういつ こんだて	E645 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 (木)	麦入りごはん 牛乳 チキンみそカツ ゆでやさい 大こん入りやさいスープ きらきらコーンのおほしさま せつぶんの日 こんだて		645 21.3 20.4 2.0	牛乳 とり肉 わかめ バーコン	キャベツ にんじん たまねぎ もやし だいこん こまつな	こめ むぎ サラダ油 さとう きらきらコーンのおほしさま
2 (金)	麦入りごはん 牛乳 いわしのおかか ぶくまめ はくさいのしおこんぶあえ みそけんちん汁 トマト りょうり こんだて	☆	619 26.4 17.1 2.4	いわし 牛乳 とうふ みそ こんぶ だいず かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう こまつな はくさい	こめ むぎ こんにゃく さといも サラダ油 ごま油
5 (月)	トマトハヤシライス 牛乳 ゆでやさい アップルパイ	☆	758 23.3 27.9 1.8	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん しめじ りんご 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 小麦粉 さとう パイシート
6 (火)	まっちゃんこあげパン 牛乳 あまなつフレッシュ やさいとウインナーのスープに わかめ入りサラダ 6-1 さくせい こんだて① 3はん		666 21.4 24.4 2.4	きな粉 牛乳 ウインナー わかめ	まっちゃん キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	コッパン さとう サラダ油 じゃがいも あまなつフレッシュ
7 (水)	わかめごはん ぶた肉のしょうがやき いそべあえ 牛乳 たんたんはるさめスープ チョコプリン		681 27.4 21.8 3.1	わかめ 牛乳 ぶた肉 のり	たまねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ えのきたけ ししいだけ はくさい にんじん	こめ むぎ さとう はるさめ チョコプリン
8 (木)	麦入りごはん さばのこうしんやき こますあえ 牛乳 さといものちゅうかに あまおうクレープ はつうまの日 こんだて	☆	722 28.2 23.3 2.2	牛乳 さば ぶた肉	にんにく にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ サラダ油 さとう ごま油 さといも こんにゃく あまおうクレープ
9 (金)	せきはん 牛乳 とり肉のこうみやき アーモンドあえ しもつかれ 6-1 さくせい こんだて② 1ぱん	☆	661 24.1 21.3 1.7	ささげ 牛乳 とり肉 さけ だいず 油あげ	しょうが にんにく ほうれんそう はくさい にんじん だいこん	もち米 こめ ごま塩 アーモンド さとう
13 (火)	コッパン ラ・フランスジャム レモンゼリー 牛乳 かぼちゃのシチュー チョレギふうサラダ バレンタインデー こんだて		703 23.9 21.8 2.5	牛乳 とり肉 豆乳 生クリーム 粉チーズ のり	にんじん かぼちゃ キャベツ たまねぎ パセリ ほうれんそう	コッパン サラダ油 小麦粉 マーガリン ラ・フランスジャム レモンゼリー
14 (水)	ガーリックライス ハートのコロッケ カラフルごまサラダ 牛乳 ねぎとたまごのスープ チョコカップケーキ 6-1 さくせい こんだて③ 4はん		743 22.3 25.3 2.8	ベーコン 牛乳 たまご とうふ なると	にんにく こまつな パセリ もやし にんじん きゅうり かんぴょう ねぎ	こめ むぎ オリーブオイル コロッケ サラダ油 でん粉 チョコカップケーキ
15 (木)	いりこなめし コンソメスープ かいそうサラダ 牛乳 ジャンボからあげ ミルメークキャラメル		737 25.3 26.8 3.1	牛乳 とり肉 かいそう バーコン いりこ	とうもろこし しょうが キャベツ にんじん たまねぎ	こめ むぎ でん粉 サラダ油
16 (金)	ポークカレーライス アーモンドあえ 牛乳 とちおとめヨーグルト	☆	723 22.9 20.5 2.2	ぶた肉 粉チーズ 牛乳 とちおとめヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも アーモンド
19 (月)	セルフビビンバ丼 セノビーゼリー 牛乳 たんたんはるさめスープ	☆	712 26.8 23.5 2.2	ぶた肉 牛肉 牛乳	にんにく にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ ししいだけ はくさい ねぎ	こめ むぎ ごま油 さとう ごま はるさめ セノビーゼリー
20 (火)	いちご米粉パン 牛乳 はるまき やさいみそラーメン ナムル	☆	647 24.8 25.2 3.1	ぶた肉 牛乳 はるまき	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ とうもろこし ししいだけ ねぎ	ごま サラダ油 ラーメン ごま油 いちご米粉パン
21 (水)	五こくごはん モロのみそマヨネーズやき 牛乳 いそべあえ 五目きんぴら そうりつきねんぴ おいわい こんだて (39しゅうねん)	☆	661 28.2 18.4 2.6	牛乳 モロ みそ のり さつまあげ ぶた肉	パセリ ほうれんそう キャベツ ごぼう にんじん だいこん	こめ 五こく米 さとう こんにゃく サラダ油
22 (木)	麦入りごはん 牛ステーキ ゆでやさい 牛乳 ポークポトフ おいわいケーキ		706 27.9 23.0 1.6	牛乳 牛肉 ぶた肉	キャベツ きゅうり ほうれんそう にんじん たまねぎ さやいんげん	こめ むぎ おいわいケーキ じゃがいも
26 (月)	牛丼 牛乳 おひたし 五目あつやきたまご		679 27.7 21.7 1.9	牛肉 牛乳 たまご	たまねぎ ねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう はくさい もやし	こめ むぎ しらたき サラダ油 さとう ごま
27 (火)	コッパン レーズンクリーム キャベツのスープ 牛乳 マカロニのクリームに ぼんかん 6年生 ありがとう きゅうしょく	☆	687 26.2 26.3 2.5	牛乳 とり肉 えび 豆乳 ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム キャベツ ぼんかん	コッパン レーズンクリーム マカロニ 小麦粉 マーガリン サラダ油
28 (水)	ちまき いなりずし 牛乳 フライドチキン ゆでやさい ハッシュドポテト ミニトマト いちごのスティックケーキ 6-1 さくせい こんだて④ 2はん		731 23.9 33.1 2.5	とり肉 牛乳	キャベツ にんじん こまつな	いなりずし でん粉 サラダ油 ちまき いちごのスティックケーキ ハッシュドポテト
29 (木)	やきそば 豆ふとあぶらあげのみそ汁 牛乳 からしあえ はちみつレモンゼリー		644 26.6 19.0 3.4	牛乳 ぶた肉 いか あおのり 油あげ とうふ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう こまつな	さとう サラダ油 ちゅうかめん はちみつレモンゼリー

2月のきゅうしょくもくひょう

しょうご す かた
「食後の過ごし方を
かんが
考えよう」

しょうご、からだの なかでは、しょうかき
かんが たべたものを しょうかし、からだ
のえいようになるよう はたらいています。
しょうか している あいだに うんどうを
してしまつと しょうかが うまいくさず
おなかか いたくなつたりします。しょうご
30ぶんは ゆっくりすごしましょう。また、
つぎの さぎょうの じゅんぴの じかんで
もあります。すみやかに かたづけて じゅ
んぴをしましょう。

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2月平均栄養素

エネルギー690kcal たんぱく質 25.1g 脂質23.2g 塩分2.4g

*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・にんじん・ネギ・里芋です。

1月放射性物質
検査の結果

・1月29日(月)
「チンゲン菜」
放射性ヨウ素・セシウム
定量下限値未満