



こんだてよていひょう



R7.2 宇都宮市立海道小学校

給食回数18回 米飯回数13回 米粉パン1回 県産小麦パン3回 麺1回

日付	こんだてめい	学校園 とういつ こんだて	エネルギー(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	
3 (月)	せつぶんの日 こんだて 麦入りごはん いわしのしょうがに 牛乳 白さいのしおこんぶあえ みそけんちん汁 ふくまめ		624 25.5 16.6 2.0	いわし とうふ 大豆	牛乳 みそ こんぶ	だいこん ごぼう はくさい	にんじん こまつな	こめ むぎ さといも	ごま油 こんにゃく サラダ油
4 (火)	6-1 さくせい こんだて① 2はん こくとうパン 牛乳 マカロニえびグラタン かいそうサラダ アセロラゼリー		656 27.8 18.7 2.4	牛乳 えび 粉チーズ	とり肉 牛乳 かいそう	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん マッシュルーム とうもろこし	こくとうパン マーガリン マカロニ 小麦粉 パン粉 サラダ油 アセロラゼリー	
5 (水)	牛丼 牛乳 おひたし 五目あつやきたまご	☆	667 26.7 20.8 2.0	牛肉 たまご	牛乳	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	ねぎ グリーンピース はくさい	こめ むぎ サラダ油 さとう	ごま しらたき さとう
6 (木)	はつうまの日 こんだて 赤はん 牛乳 とり肉のこうみやき アーモンドあえ しもつかれ	☆	660 24.4 21.7 1.7	ささげ えり肉 だいず	牛乳 さけ 油あげ	しょうが ほうれんそう にんじん	にんにく はくさい だいこん	さとう こま さとう	こめ アーモンド もち米
7 (金)	麦入りごはん チキンみそカツ りんごゼリー 牛乳 からしあえ 大こん入りやさいスープ		664 21.7 19.8 1.8	牛乳 ベーコン	とり肉	もやし こまつな にんじん だいこん	はくさい たまねぎ キャベツ パセリ	こめ むぎ さとう	ごま サラダ油 リンゴゼリー
10 (月)	いちご米粉パン 牛乳 ゆでやさい 魚のホイルやき カレースープ	☆	615 28.6 24.1 2.3	牛乳 ベーコン	しいら	パセリ マッシュルーム こまつな	たまねぎ はくさい にんじん	米粉パン マーガリン マカロニ じゃがいも サラダ油	
12 (水)	麦入りごはん さばのこうしんやき ごますあえ 牛乳 さといもの中に ソーダフロートふうゼリー	☆	668 24.7 18.2 2.1	牛乳 ぶた肉	さば	にんにく しょうが キャベツ	にんじん ほうれんそう	こめ さとう さといも こんにゃく	サラダ油 ごま油 こんにゃく ソーダフロートふうゼリー
13 (木)	トマトマーボーどうふ丼 やさいの中かあえ 牛乳 ビザロール カレーロール		710 25.2 21.6 2.4	とうふ みそ ビザロール	ぶた肉 牛乳 カレーロール	トマト にんにく たけのこ にら	たまねぎ しょうが にんじん ねぎ	こめ むぎ でん粉	さとう サラダ油 ごま油
14 (金)	バレンタインデー こんだて コーンピラフ ミネストローネスープ 牛乳 ゆでやさい チョコクレープ		683 19.0 26.2 1.9	ベーコン 牛乳	牛乳	とうもろこし パセリ もやし たまねぎ	えだ豆 はくさい にんじん トマト	こめ マーガリン じゃがいも チョコクレープ	スバグティ じゃがいも
17 (月)	五こくごはん モロみそマヨネーズやき 牛乳 いそべあえ きんぴら	☆	664 28.1 18.4 2.6	牛乳 みそ さつまあげ	モロ のり ぶた肉	パセリ はくさい にんじん	ほうれんそう ごぼう だいこん	こめ さとう こんにゃく	五こく米 こんにゃく サラダ油
18 (火)	6-1 さくせい こんだて② 3はん まっちゃきなこあげパン 牛乳 いそべあえ たんたんはるさめスープ レモンゼリー		672 24.0 22.5 2.6	きな粉 ぶた肉	牛乳 のり	ほうれんそう しいたけ にんじん にら	えのきたけ はくさい ねぎ	コッペパン サラダ油 レモンゼリー	さとう はるさめ
19 (水)	セルフピビンパ丼 牛乳 キムチスープ カップdeヤクルト	☆	684 27.4 21.0 2.2	牛肉 牛乳 カップdeヤクルト	ぶた肉 わかめ	にんにく ほうれんそう はくさい	にんじん もやし	こめ むぎ さとう	はるさめ ごま油 ごま
20 (木)	6-1 さくせい こんだて③ 5はん セルフ天ぷらうどん(さつま天 かぼちゃ天) 牛乳 こんにゃくサラダ いちごクレープ		649 23.0 26.8 2.8	とり肉 なると わかめ	油あげ 牛乳	はくさい にんじん かぼちゃ とうもろこし	ねぎ こまつな キャベツ	うどん さつまいも サラダ油 こんにゃく いちごクレープ	
21 (金)	ボークカレーライス 牛乳 アーモンドあえ ミルクプリン	☆	709 20.4 18.4 2.1	ぶた肉 牛乳	粉チーズ	たまねぎ グリーンピース ほうれんそう とうもろこし	にんじん にんにく はくさい	こめ サラダ油 ミルクプリン むぎ	アーモンド じゃがいも
25 (火)	セルフフルーツクリームサンド 牛乳 チキンピカタ ゆでやさい		683 22.9 27.8 1.7	生クリーム とり肉 粉チーズ	牛乳 たまご	みかん ようなし パセリ こまつな	もも さくらんぼ はくさい とうもろこし	コッペパン さとう	
26 (水)	麦入りごはん 牛乳 みそ汁 あげ魚とやさいのわふうあえ あじつけのり	☆	667 23.8 17.3 2.2	牛乳 みそ	メルルーサ のり	にんにく しいたけ にんじん にら	たまねぎ ピーマン かんぴょう	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも	さとう でん粉
27 (木)	6-1 さくせい こんだて④ 6はん 麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ ナムル ポトフ フルーツヨーグルト		724 24.6 18.8 2.5	牛乳 ベーコン	ハンバーグ ヨーグルト	キャベツ にんじん たまねぎ パインアップル	もやし はくさい みかん もも	こめ むぎ ごま リンゴゼリー	さとう ごま油 じゃがいも
28 (金)	6-1 さくせい こんだて⑤ 1はん 麦入りごはん 牛乳 とり肉のからあげ からしあえ とん汁 チョコプリン		708 31.6 21.5 2.2	牛乳 ぶた肉 みそ	とり肉 とうふ	しょうが はくさい にんじん ごぼう	もやし こまつな だいこん ねぎ	こめ むぎ サラダ油 さとう	さといも でん粉 さとう

2月のきゅうしょくもくひょう

「食後の過ごし方を
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 うまくいかず
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 じゅんぎの じかんで
もあります。すみやかに かたづけ じゅ
んぎをしましょう。

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670kcal たんぱく質 24.8g 脂質21.1g 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・ネギ・里芋です。



1月放射性物質
検査の結果

・1月29日(水)
「 ねぎ 」
放射性ヨウ素・セシウム
定量下限値未満