



こんだてよいひょう



R6.3 宇都宮市立海道小学校

給食回数14回 米飯回数9回 米粉パン1回 県産小麦パン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					
	ひなまつりの日 こんだて			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)	ちらしずし 牛乳 さわらねぎみそづけ からしあえ 豆ふ入りすまし汁 いわい大ふく	☆	716 30.8 18.0 2.6	油あげ たまご さわら とうふ	とり肉 牛乳 はんぺん	たけのこ にんじん ごぼう ほうれんそう	しいたけ かんぴょう えだまめ キャベツ	こめ こんにゃく サラダ油	むぎ さとう 大ふく
4 (月)	わかめごはん とり肉のケチャップあえ 牛乳 のりいっぱいあえ ゆばのみそ汁 あまなつフレッシュ		701 22.4 23.3 3.2	牛乳 のり わかめ	とり肉 ゆば みそ	ほうれんそう キャベツ ねぎ	キャベツ	こめ むぎ サラダ油 あまなつフレッシュ	さとう でん粉
5 (火)	シュガートースト てりやきチキン こんにゃくサラダ 牛乳 ミネストローネスープ アセロラゼリー		667 27.1 24.3 3.4	牛乳 かいそう	とり肉 ベーコン	キャベツ たまねぎ トマト	とうもろこし にんじん	しょくパン マーガリン グラニューとう こんにゃく じゃがいも マカロニ アセロラゼリー	
6 (水)	のりごはん タラコンソメたつた ごまあえ 牛乳 ふかひれ入りスープ シューアイスチョコ		689 26.5 26.1 2.2	のり たら	牛乳 ぶた肉	ほうれんそう キャベツ しいたけ はくさい	にんじん こまつな たけのこ	こめ はるさめ さとう シューアイスチョコ	むぎ ごま サラダ油 ごま油
7 (木)	カレーうどん 牛乳 ゆでやさい 手づくりキャロットケーキ		733 25.8 26.0 2.1	ぶた肉 牛乳	なると たまご	たまねぎ にんじん こまつな	しいたけ ねぎ ブロッコリー	小麦粉 じゃがいも くろざとう うどん	さとう サラダ油
8 (金)	トマト きゅうしょく コーンピラフ とり肉のトマトソース 牛乳 ゆでやさい ポテトスープ	☆	708 22.8 27.7 2.8	ウインナー とり肉	牛乳 ベーコン	とうもろこし パセリ たまねぎ キャベツ	えだまめ トマト にんにく にんじん	こめ マーガリン さとう	じゃがいも
11 (月)	麦入りごはん 牛乳 レアチーズアイスクリーム フルコギふういためもの かきたま汁	☆	744 29.9 20.5 1.8	牛乳 なまあげ	ぶた肉 たまご	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ	しょうが にら もやし こまつな	こめ ごま ごま油 レアチーズアイスクリーム	むぎ さとう でん粉
12 (火)	チョコバナナあげパン トマトシチュー 牛乳 ゆでやさい アロエヨーグルト		653 24.3 21.4 2.7	牛乳 アロエヨーグルト	ぶた肉	キャベツ にんじん トマト きゅうり	たまねぎ アスパラ もやし	コッペパン さとう マーガリン ココア ミルクバナナ	サラダ油 じゃがいも ココア
13 (水)	五こくごはん きびなごのかりかりフライ 牛乳 からしあえ ぶた肉とやさいのうまに	☆	664 22.6 18.6 1.3	牛乳 ぶた肉	きびなご	しょうが ごぼう たまねぎ しいたけ	にんじん はくさい もやし ほうれんそう	こめ サラダ油 じゃがいも	五こく米 さとう
14 (木)	ナン ピーフシチュー ゆでやさい 牛乳 ストロベリーカスタードタルト		639 22.7 23.8 1.8	牛乳	牛肉	たまねぎ パセリ こまつな	にんじん トマト キャベツ	ナン じゃがいも さとう ストロベリーカスタードタルト	サラダ油
15 (金)	麦入りごはん とり肉のからあげ おひたし 牛乳 ぶた肉ときりぼし大こんのいためもの	☆	714 25.5 26.1 1.6	牛乳 ぶた肉	とり肉	しょうが キャベツ にんじん だいこん	ほうれんそう にんにく ごぼう いんげん	こめ でん粉 さとう ごま	むぎ サラダ油
18 (月)	そつぎょう おめでとう こんだて せきはん ヒレカツ おいおいチョコケーキ 牛乳 いそべあえ こう白すまし汁	☆	680 28.8 17.2 2.2	ささげ ぶた肉 なると のり	牛乳 はんぺん なまあげ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	キャベツ こまつな たまねぎ	もち米 さとう チョコケーキ	こめ さとう
19 (火)	そつぎょうしき 卒業おめでとう								
20 (水)	しゅんぶん 春分の日								
21 (木)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のつけこみやき しおこんぶあえ みそけんちん汁	☆	649 23.1 20.3 2.1	牛乳 こんぶ みそ	とり肉 なまあげ	ねぎ キャベツ だいこん こまつな	にんじん きゅうり ごぼう	こめ さとう さといも	むぎ こんにゃく サラダ油
22 (金)	くろ米粉パン 牛乳 さかなのマヨチーズやき ゆでやさい チキンポトフ カスタードプリン		652 32.6 21.1 1.8	牛乳 チーズ	たら とり肉	たまねぎ いんげん とうもろこし	ほうれんそう キャベツ にんじん	サラダ油 くろ米粉パン カスタードプリン	じゃがいも

3月のきゅうしょくもくひょう

きゅうしょく はん せい
「給食の反省をしよう」
です。

1ねんかんの きゅうしょくの
じかんを ふいかえいしましょう。
「しょくじの マナー」は できてい
ましたか? しっかりと 手あら
い や スムースな はいせんが でき
ましたか? すき きらいを し
ないで きゅうしょくを たべられ
ましたか? できなかった ところ
は はんせいし、つぎは できる
ように 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3月平均栄養素

エネルギー686kcal たんぱく質 26.1g

脂質22.5g

塩分2.2g

*献立は都合により変更することがあります。

今月の豊郷食材は、こめ・にんじん・さといも・
ねぎです。



2月放射性物質 検査の結果

・2月7日(水)

「さといも」

放射性ヨウ素・セシウム
定量下限値未満