



こんだてよていひょう



R4.2 宇都宮市立海道小学校

給食回数18回 米飯回数12回 米粉パン1回 県産小麦パン0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	
1 (火)	6-1 さくせい こんだて④ 5はん 米粉パン チョコクリーム やさいみそラーメン 牛乳 ぎょうざロール ナムル ピーチコンポート		632 27.0 23.1 3.3	ふた肉 牛乳 ぎょうざロール	もやし にんじん キャベツ とうもろこし しいたけ ねぎ ほうれんそう もも	チョコクリーム 米粉パン サラダ油 ラーメン ごま油 ごま	
2 (水)	ハヤシライス 牛乳 ゆでやさい かぼちゃプリン	☆	699 21.4 21.4 2.2	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ ほうれんそう キャベツ もやし	こめ ぶぎ サラダ油 マーガリン 小むぎ粉	
3 (木)	せつぶんの日 こんだて 麦入りごはん セルフいわしのピリカラどん 牛乳 けんちん汁 スイートポテト&フィッシュぶくまめ	☆	665 26.4 20.7 2.1	牛乳 いわし 小魚 大豆	しょうが きゅうり だいこん にんじん ごぼう こまつな さつまいも	こめ ぶぎ でん粉 サラダ油 さとう こんにゃく さといも	
4 (金)	麦入りごはん 牛乳 セルフビビンバどん たんたんはるさめスープ	☆	676 27.7 23.7 2.2	牛乳 牛肉 ふた肉	にんにく にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ しいたけ はくさい ねぎ	こめ ぶぎ ごま油 さとう ごま はるさめ	
7 (月)	麦入りごはん 牛乳 とんかつ おひたし じゃがいものみそ汁		644 23.3 16.3 2.1	ふた肉 牛乳 みそ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん たまねぎ こまつな	こめ ぶぎ サラダ油 さとう じゃがいも	
8 (火)	コッペパン ブルーベリージャム さけのホイールやき 牛乳 ゆでやさい カレースープ	☆	640 28.4 21.5 2.5	牛乳 さけ ふた肉	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし ブロッコリー にんじん パセリ	コッペパン ブルーベリージャム マーガリン マカロニ じゃがいも サラダ油	
9 (水)	キムタクごはん 牛乳 とうふハンバーグ ふかひれ入りスープ シューアイス		675 26.4 27.6 3.7	とり肉 牛乳 たまご とうふ ふかひれ	こまつな たまねぎ にんじん だいこん たけのこ	こめ ごま油 シューアイス	
10 (木)	はつうまの日 こんだて せきはん 牛乳 ふた肉のみそづけやき アーモンドあえ しもつかれ	☆	679 34.6 21.5 2.0	ささげ 牛乳 ふた肉 みそ さけ 大豆 油あげ	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん	もち米 こめ ごま さとう アーモンド	
14 (月)	バレンタインの日 こんだて ナポリタン 牛乳 ハートオムレツ カラフルごまサラダ チョコプリン		710 25.1 28.8 2.7	ふた肉 牛乳 たまご	しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン とうもろこし トマト	スパゲティ サラダ油 ごま	
15 (火)	6-1 さくせい こんだて⑤ 4はん(セレクトきゅうしょく) あげパンセレクト(ココア・まっちゃんきなこ) 牛乳 ポークシチュー かいそうサラダ フルーツヨーグルト		ココア 713 24.8 27.6 2.2	まっちゃん 粉チーズ きな粉 牛乳 ふた肉 かいそう	ヨーグルト パイナップル にんじん マッシュルーム グリーンピース とうもろこし	マーガリン 小むぎ粉 コッペパン さとう サラダ油 じゃがいも ココア	
16 (水)	五こくごはん やきざかな(ほっけ) いそべあえ 牛乳 五目さんびら スティックシュー	☆	643 24.5 18.2 2.0	牛乳 ほっけ のり さつまあげ ふた肉	こまつな 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 シュークリーム	
17 (木)	6-1 さくせい こんだて⑥ 1ばん わかめごはん 牛乳 チンジャオロース ナムル アップルパイ		640 21.3 22.1 2.5	わかめ 牛乳 ふた肉 きゅうり肉	ピーマン にんじん たけのこ しいたけ ほうれんそう キャベツ りんご	こめ ぶぎ でん粉 サラダ油 ごま油 ごま パイシート	
18 (金)	ナン 牛乳 キーマカレー わかめサラダ プチクレープストロベリー		654 24.6 26.8 2.8	牛乳 牛肉 ふた肉 わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし もやし	ナン クレープ サラダ油	
21 (月)	麦入りごはん あげざかなとやさいのわふうあえ 牛乳 かんぴょうのみそ汁 アセロラミルクゼリー	☆	661 23.3 14.9 2.0	牛乳 メルルーサ みそ	しょうが たまねぎ しいたけ ピーマン にんじん かんぴょう にら	こめ ぶぎ でん粉 サラダ油 じゃがいも さとう アセロラミルクゼリー	
22 (火)	そうりつきねんび おいおい こんだて(37周年) メロンパン 牛ステーキ ゆでやさい 牛乳 ポークポトフ おいおいゼリー		683 30.0 28.8 2.4	牛乳 牛肉 ふた肉	さやいんげん キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん	メロンパン さとう じゃがいも ゼリー	
24 (木)	麦入りごはん 牛乳 さばのみそに わかめのみそ汁 ごますあえ		629 25.0 19.6 2.5	牛乳 さば 油あげ わかめ みそ	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん	こめ ぶぎ しらたき サラダ油 さとう ごま	
25 (金)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のごまみそやき おひたし きりぼしだいこんのにつけ	☆	656 25.2 20.4 2.1	牛乳 とり肉 みそ かつお さつまあげ	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん	こめ ぶぎ さとう ごま サラダ油	
28 (月)	麦入りごはん 牛乳 やきざかな(赤うおかすづけ) ごまあえ いなか汁 プラマンジェ		667 30.4 15.9 2.1	牛乳 赤うお とり肉 みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ ごぼう こまつな いちご	こめ ぶぎ さとう ごま じゃがいも こんにゃく サラダ油 コーンスターチ	

2月のきゅうしょくもくひょう

かんきょう との た
『環境を整えて食べよう』

です。

きゅうしょくの じかに なったら、すばやく きゅうしょくの じゅんぴを しましゅう。つくえの 上を きれいに かたづけて、しっかり 手あらいうがい・アルコールしょうどくをして、つくえの 上に ランチマットをしき、しずかに まちましゅう。しじが あったら、しゃべらないで はいぜんをおこないましゅう。

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664kcal たんぱく質 26.1g 脂質22.1g 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・はくさい・さといも・にんじん・ネギ・だいこんです。



1月放射性物質検査の結果

・1月20日(木)
「白菜」
放射性ヨウ素・セシウム
定量下限値未満