



4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15回 米飯回数12回 米粉パン0回 県産小麦パン0回

ひつけ 日付	ラン チル ーム	こんだてめい	カリ-(kcal) タンパク(g) しつ 脂質(g)	おもなざいりょう			はいげん 配膳 パターン			
				ちにく 血や肉になる	からだちゅう 体の調子をととのえる	ねつ ちから 熱や力になる				
9 (月)		赤飯 牛乳 鶏肉の漬け込み焼き おひたし すまし汁	640 23.3 20.6	牛乳 とりにく 豆腐	大豆 ねぎ	にんじん こまつな ほうれん草 キャベツ	米 あぶら 油 はなな 花麩	小麦 砂糖 あぶら 油	A	
10 (火)		キムタクご飯 牛乳 チャブチェ 酸辣湯スープ	613 24.4 17.4	牛乳 とりにく 豆腐	ぶた肉 鶏卵	ほしいたけ にんじん たけのこ にら たまねぎ つぼ漬け キムチ	米 砂糖 はるさめ 春雨	小麦 片栗粉 あぶら ごま油	B	
11 (水)		麦入りご飯 牛乳 ぶりの照焼き おひたし けんちん汁	626 27.5 19.3	牛乳 豆腐	ぶり かつおぶし 鰹節	こまつな もやし ごぼう だいこん	米 砂糖 ごま	小麦 こんにやく あぶら 油	A	
12 (木)		ミルクパン 牛乳 ハンバーグ ゆで野菜 チリコンカン	667 32.8 27.1	牛乳 ぶた肉	とりにく 大豆	キャベツ にんじん もやし こまつな コーン ごぼう たまねぎ マッシュルーム	パン あぶら 油	砂糖 あぶら 油	C	
13 (金)		チキンカレー 牛乳 カラフルごまサラダ お祝いいちごゼリー	650 19 16.7	牛乳 とりにく	とりにく	たまねぎ にんじん グリーンピース オニオングラタ かんぴょう もやし パプリカ	米 あぶら 油 ゼリー	小麦 じゃがいも	E	
16 (月)		麦入りご飯 牛乳 豚肉と生揚げのみそ炒め わかめスープ	611 22.2 19.5	牛乳 なまあ 生揚げ	ぶた肉 味噌	ねぎ たけのこ	はくさい にんじん ほしいたけ にら	米 あぶら 油 春雨 ごま	小麦 砂糖 ごま	B
17 (火)	ラン チル ーム は お 休 み で す。	麦入りご飯 牛乳 焼き魚 小松菜の煮びたし ひじきの炒り煮	633 31.9 18.5	牛乳 こうとうる 高野豆腐 ひじき	しゃけ 鮭 あぶら 油揚げ とりにく	こまつな グリーンピース だいこん	米 あぶら 油 こんにやく	小麦 ざらめ	A	
18 (水)		麦入りご飯 牛乳 さばのみそ煮 海藻サラダ 肉じゃが	663 25.1 18.6	牛乳 みそ 味噌 ぶた肉	さば かいほう 海藻	キャベツ えだまめ グリーンピース	もやし にんじん たまねぎ	米 あぶら 油 砂糖 しらたき	小麦 あぶら 油	A
19 (木)		わかめご飯 牛乳 豚肉のみそ焼き パンサンスウ 若竹汁	617 25.2 18.5	牛乳 ぶた肉 かつおぶし 鰹節	わかめ みそ 味噌	キャベツ もやし たけのこ こまつな	な はな 菜の花 あぶら 油	米 あぶら 油 ごま油	小麦 はるさめ 春雨	B
20 (金)		春野菜ミートソーススパゲッティ 牛乳 こんにやくサラダ アセロラゼリー	645 28.4 18.9	牛乳 とりにく 豆腐	ぶた肉 かいほう 海藻	にんじん たまねぎ キャベツ オニオングラタ グリーンピース もやし コーン	めん 麵 あぶら 油 こんにやく ゼリー	小麦 あぶら 油 ゼリー	E	
23 (月)		さけと枝豆ご飯 牛乳 バサの朝鮮焼き 磯辺あえ 大根とこんにやくの炒め煮	617 28.5 18.1	牛乳 のり 海苔	さわら とりにく 肉	えだまめ ほうれん草 キャベツ もやし にんじん だいこん グリーンピース	米 あぶら 油 砂糖 ごま油 しらたき	小麦 あぶら 油 砂糖	A	
24 (火)		シュガートースト 牛乳 春キャベツシチュー ゆで野菜 りんごゼリー	650 22 27.7	牛乳 とうとうる 豆腐	とりにく 肉	キャベツ たまねぎ にんじん オニオングラタ アセロラ	パン 砂糖 あぶら 油 ゼリー	マーガリン じゃがいも こめ 米粉	D	
25 (水)		麦入りご飯 牛乳 鶏肉の朝鮮焼き おひたし けんちょう	640 29.5 17.9	牛乳 とうふ 豆腐 かつおぶし 鰹節	とりにく あぶら 油揚げ	な はな 菜の花 キャベツ にんじん だいこん グリーンピース ごぼう	米 あぶら 油 砂糖 あぶら 油 こんにやく	小麦 あぶら 油	A	
26 (木)		麦入りご飯 牛乳 さばの韓国風味焼き さっぱりあえ 中華スープ	607 26.9 17.4	牛乳 ぶた肉	さば わかめ かいほう 海苔	こまつな キャベツ にんじん かんぴょう もやし ねぎ	米 あぶら 油 砂糖 ごま	小麦 はるさめ 春雨	A	
27 (金)		豚丼 牛乳 味噌汁 みかん	661 27.6 18.8	牛乳 とうふ 豆腐 かつおぶし 鰹節	ぶた肉 わかめ 味噌	たまねぎ ねぎ みかん にんじん	米 砂糖 あぶら 油	小麦 しらたき	E	

こんだては都合により変更になる場合があります。

は、とよさとちくせいせいは、豊郷地区で生産された食材です。

☆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640kcal たんぱく質24g、脂質19.6g です。

献立表

が新しく変わりました！

給食時に児童の食器の置き方を見ると、置く場所がバラバラです。そこで、今年度から配膳パターンを献立表に入れ、給食時に配膳パターンの写真を掲示して覚えてもらおうと考えています。

また、エネルギー・たんぱく質の他に脂質と、献立表の下に学校給食摂取基準を記載しました。

平成28年度学校保健統計調査より、本県は肥満傾向が全国値を上回っているため日々の献立の値や基準値を記載しました。

ご家庭でも、食事やマナーについての指導をお願いします。





4がっ こんだてよていひょう

宇都宮市立海道小学校

給食回数11回 米飯回数9回 米粉パン0回 県産小麦パン0回

ひづけ 日付	ランチ メニュー	こんだてめい	カロリー(kcal) タンパク(g) しつ 脂質(g)	おもなざいりょう			はいげん 配膳 パターン	
				ちにく 血や肉になる	からだちよ 体の調子をとのえる	ねつ 熱や力になる		
13 (金)		チキンカレー 牛乳 カラフルごまサラダ お祝いいちごゼリー	650 19 16.7	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん グリーンピース かぶ パセリ かんぴょう もやし パプリカ	米 麦 あぶら じゃがいも 油 ゼリー	E	
16 (月)		麦入りご飯 牛乳 豚肉と生揚げのみそ炒め わかめスープ	611 22.2 19.5	牛乳 ぶた肉 なまあ 生揚げ みそ 味噌	ねぎ はくさい にんじん たけのこ ほ 干しいたけ にら	米 麦 あぶら さとう 油 砂糖 はるさめ 春雨 ゴマ	B	
17 (火)		麦入りご飯 牛乳 焼き魚 小松菜の煮びたし ひじきの炒り煮	633 31.9 18.5	牛乳 さば こやどろ 高野豆腐 みそ 味噌 ひじき さつま揚げ	しやけ 鮭 あぶら 油揚げ とり肉	こまつな にんじん もやし グリーンピース だいこん こんにやく	米 麦 あぶら ざらめ 油	A
18 (水)		麦入りご飯 牛乳 さばの味噌煮 海藻サラダ 肉じゃが	663 25.1 18.6	牛乳 さば みそ 味噌 ぶた肉	キャベツ もやし にんじん えだまめ コーン たまねぎ グリーンピース	米 麦 あぶら 油 じゃがいも さとう 砂糖 しらたき	A	
19 (木)	ランチ メニュー はおやすみ です。	わかめご飯 牛乳 豚肉の味噌焼き パンサンスウ 若竹汁	617 25.2 18.5	牛乳 わかめ ぶた肉 味噌 かつおぶし 鰹節	キャベツ にんじん な 菜の花 もやし たけのこ こまつな	米 麦 あぶら 油 さとう 砂糖 はるさめ 春雨 ごま油	B	
20 (金)		春野菜ミートソースパグッティ 牛乳 こんにやくサラダ アセロラゼリー	645 28.4 18.9	牛乳 ぶた肉 とり肉 かいそう 海藻	にんじん たまねぎ キャベツ ズス パセリ グリーンピース もやし コーン	めん 類 あぶら 油 こんにやく ゼリー	E	
23 (月)		さけと枝豆ご飯 牛乳 パサの朝鮮焼き 磯辺あえ 大根とこんにやくの炒め煮	617 28.5 18.1	牛乳 さけ のり 海苔	さわら とり肉	えだまめ ほうれん草 キャベツ もやし にんじん だいこん グリーンピース	米 麦 あぶら 油 さとう 砂糖 ごま油 しらたき さとう 砂糖	A
24 (火)		シュガートースト 牛乳 春キャベツシチュー ゆで野菜 りんごゼリー	650 22 27.7	牛乳 とり肉 豆乳	キャベツ たまねぎ にんじん コーン こまつな	パン さとう 砂糖 あぶら 油 ゼリー	マーガリン じゃがいも こめ 米粉	D
25 (水)		麦入りご飯 牛乳 鶏肉の朝鮮焼き おひたし けんちょう	640 29.5 17.9	牛乳 とり肉 とうふ 豆腐 あぶら 油揚げ かつおぶし 鰹節	な 菜の花 キャベツ にんじん もやし だいこん グリーンピース ごぼう	米 麦 あぶら 油 さとう 砂糖 あぶら 油 こんにやく さといも	A	
26 (木)		麦入りご飯 牛乳 さばの韓国風味焼き さっぱりあえ 中華スープ	607 26.9 17.4	牛乳 ぶた肉 わかめ のり 海苔	さば わかめ	こまつな キャベツ にんじん かんぴょう もやし ねぎ	米 麦 あぶら 油 さとう 砂糖 はるさめ 春雨 ごま	A
27 (金)		豚丼 牛乳 味噌汁 みかん	661 27.6 18.8	牛乳 ぶた肉 とうふ 豆腐 わかめ みそ 味噌	たまねぎ ねぎ にんじん グリーンピース みかん	米 麦 あぶら 油 さとう 砂糖 あぶら 油	しらたき	E

献立は都合により変更になる場合があります。 は、豊郷地区で生産された食材です。

☆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640kcal たんぱく質24g、脂質19.6g です。