



こんだてよていひょう

R 6. 1 宇都宮市立海道小学校

給食回数 17回 米飯 12回 米粉パン 1回 宇都宮市産小麦パン 3回

日付	こんだてめい	学校園 とういつ こんだて	[特] - (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	
9 (火)	米粉パン チョコクリーム かいそうサラダ 牛乳 ポテトとお米のささみカツ チャンボン しんしゅん おめでとう こんだて		631 29.3 27.2 3.3	牛乳 いか ポテトとお米のささみカツ	ぶた肉 かいそう ポテトとお米のささみカツ	たまねぎ しいたけ しょうが もやし キャベツ	にんじん にんにく ねぎ にんじん キャベツ	米粉パン 中かめん でん粉	チョコクリーム サラダ油 ごま油
10 (水)	くろ豆入りわふうおこわ あかうおかすづけ おひたし 牛乳 ゆばのみそ汁 たつとしいだいのムース		625 27.6 17.9 2.6	とり肉 あかうお わかめ	牛乳 ゆば みそ	しいたけ かんぴょう えだ豆 キャベツ	にんじん ごぼう ほうれんそう ねぎ	こめ さとう だいたいのみ	もち米 サラダ油 だいたいのみ
11 (木)	麦入りごはん 牛乳 ぶた肉のさんみやき 大こんのいそべあえ かんぴょうのいために	☆	661 29.9 20.3 1.9	牛乳 とり肉 たまご	ぶた肉 油あげ	ねぎ のり にんじん しいたけ	だいこん かんぴょう グリーンピース ごぼう	こめ ごま ごま油	むぎ さとう サラダ油
12 (金)	麦入りごはん 牛乳 いかのみそづけやき おひたし いもこんなべふう汁 のりつくだに	☆	621 29.4 13.1 2.9	牛乳 みそ のり	いか とり肉	しょうが はくさい にんじん ねぎ	ごまつな だいこん ごぼう	こめ さとう こんにゃく	むぎ さといも こんにゃく
15 (月)	麦入りごはん 牛乳 しろみ魚のさいきょうやき からしあえ きりほし大こんとなまあげのごまに	☆	591 26.3 14.5 1.7	牛乳 みそ	たら なまあげ	ほうれんそう もやし だいこん	にんじん はくさい きぬさや	こめ さとう サラダ油	むぎ ごま
16 (火)	コッペパン リンゴジャム 牛乳 ゆでやさい とり肉とじゃがいものケチャップあえ いやかん とよさと なかよしメニュー④	☆	709 25.6 25.7 2.0	牛乳	とり肉	しょうが パセリ キャベツ	いやかん ほうれんそう にんじん	コッペパン でん粉 じゃがいも	りんごジャム サラダ油 さとう
17 (水)	さつまいもおこわ 牛乳 やきとりふうあえもの とよさとやさいのごまみそけんちん汁 みかんゼリー	☆	668 28.9 16.8 2.5	牛乳 ミートボール みそ	とり肉 豆ふ	しょうが にんじん はくさい ごまつな	ねぎ だいこん ごぼう	こめ ごま さつまいも サラダ油 こんにゃく みかんゼリー	もち米 ごま塩 さとう
18 (木)	麦入りごはん 牛乳 さわらのてりやき ごまあえ 大こんとこんにゃくのいために	☆	600 26.1 15.8 1.8	牛乳 とり肉	さわら	しょうが キャベツ だいこん	ごまつな にんじん さやいんげん	こめ さとう こんにゃく	むぎ ごま サラダ油
19 (金)	ごぼうカレーライス 牛乳 ゆでやさい いちごのムース トマト りょうり こんだて	☆	703 21.1 21.3 2.0	ぶた肉 牛乳	粉チーズ	にんにく ごぼう にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ グリーンピース キャベツ	こめ サラダ油 いちごのムース	むぎ じゃがいも
22 (月)	トマトミートボールソーススパゲティー 牛乳 ブロッコリーのサラダ きゅうしょくしゅうかんミルクプリン イタリア りょうり こんだて	☆	630 24.8 21.8 1.2	牛乳 ベーコン	ミートボール 粉チーズ	にんにく たまねぎ グリーンピース パプリカ ブロッコリー	にんじん トマト カリフラワー ブロッコリー	スパゲティー さとう ミルクプリン	サラダ油
23 (火)	ピザトースト 牛乳 ミネストローネスープ イタリアンサラダ 豆乳パンナコッタ みやっくらんち (ふゆ)		657 28.3 24.0 3.1	サラミ 牛乳 だいす	チーズ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	ピーマン にんじん ほうれんそう とうもろこし	しょくパン 豆乳パンナコッタ マカロニ	じゃがいも
24 (水)	麦入りごはん 牛乳 さといものコロッケ ゆずゼリー もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじ汁 ちゅうか りょうり こんだて	☆	665 20.0 18.5 2.0	牛乳 みそ	たまご	もやし にんじん ねぎ	にら かんぴょう ほうれんそう	こめ さといものコロッケ ごま ゆずゼリー	むぎ サラダ油 さとう
25 (木)	ごこくごはん 牛乳 シューマイ かふうサラダ マーボー豆腐 いちご チリ きょうわこく りょうり こんだて		665 25.9 18.7 1.8	牛乳 豆ふ みそ	シューマイ ぶた肉	ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ しいたけ	もやし いちご にんにく たけのこ キャベツ	こめ はるさめ ごま油 さとう でん粉	ごこくまい ごま サラダ油 でん粉
26 (金)	麦入りごはん ゼビーチェ (いか入りのサラダ) 牛乳 エンパナーダ ポジョ・アルペハド		676 25.4 22.5 2.6	牛乳 とり肉	いか エンパナーダ	ほうれんそう たまねぎ トマト にんにく レモン グリーンピース	たまねぎ キャベツ レモン	こめ サラダ油	むぎ
29 (月)	麦入りごはん さばのカレーふうみあげ 牛乳 ごますあえ みそ汁	☆	628 25.7 20.6 2.1	牛乳 なまあげ みそ	さば わかめ	だいこん ごまつな にんじん	ねぎ キャベツ	こめ 小麦粉 しらたき ごま	むぎ サラダ油 さとう
30 (火)	セルフフルーツクリームサンド チキンピカタ 牛乳 ゆでやさい チンゲンさいのスープ	☆	713 26.4 26.7 3.1	ホイップクリーム とり肉 粉チーズ	牛乳 たまご ハム	みかん もも キャベツ にんじん	パイン パセリ ごまつな はくさい	コッペパン ごま油	さとう
31 (水)	麦入りごはん やさいとわかめの豆乳よせ さげばっば 牛乳 やさいのにんにくしょうゆあえ 肉だんごスープ	☆	630 24.4 18.5 2.5	牛乳 やさいとわかめの豆乳よせ とり肉	たまご さげ	もやし にんじん たまねぎ はくさい	キャベツ にんにく しょうが たけのこ	こめ でん粉	むぎ はるさめ

1月のきゅうしょくもくひょう

しょくじ
『**食事のマナーを**
みなお
見直そう』

みなさんは きゅうしょくの マナーを
まもれて いますか? わるい しせいで
たべて いませんか? ただしい はしの
もちかたで たべて いますか? じぶん
で できているか きゅうしょくの マナー
を みなおして みましよう。できてない
ところが あった ところは、わるい ところ
を なおして きもちが よい きゅう
しょくの じかんが すごせる ように し
ましよう。

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1月平均栄養素

エネルギー651kcal たんぱく質 26.1g 脂質 20.0g 塩分2.2g

*献立は都合により変更することがあります。

今月の豊郷野菜は、こめ・はくさい・さといも・
にんじん・ネギ・さつまいも・だいこんです。



12月放射性物質 検査の結果

・12月6日(水)
「**ねぎ**」
放射性ヨウ素・セシウム
定量下限値未満