



# こんだてよていひょう

R6.4 宇都宮市立海道小学校

給食回数16回 米飯回数11回 米粉パン1回 県産小麦パン3回

日付	こんだてめい	学校園 とういつ こんだて	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	体の調子をとのえる	力や熱のもとになる		
8 (月)	しんきゅう おめでとう こんだて せきはん 牛乳 とり肉のみそづけやき おひたし ごもくきんぴら さくらのジュレ	祝	738 21.1 20.2 1.9	ささげ 牛乳 とり肉 みそ さつまあげ	しょうが キャベツ ごぼう だいこん	こまつな もやし にんじん	もち米 こめ さとう こんにゃく サラダ油 さくらのジュレ	
9 (火)	ココアあげパン 牛乳 ポークポトフ コーン入りサラダ		652 23.6 23.2 2.3	ベーコン 牛乳 ぶた肉 ショコラグラニューール	にんじん キャベツ こまつな	たまねぎ さやいんげん とうもろこし	コッパン サラダ油 さとう じゃがいも	
10 (水)	麦入りごはん 牛乳 きょうざ ナムル マーボー豆腐 トマト きゅうしょく	入学式	635 23.5 18.8 1.8	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ きょうざ	ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ	キャベツ にんにく たけのこ しいたけ	こめ むぎ でん粉 ごま油 さとう ごま サラダ油	
11 (木)	メキシカントマトライス やさいスープ 牛乳 アンサンブルエッグ		642 22.9 21.1 2.4	とり肉 ベーコン 牛乳 たまご	たまねぎ とうもろこし トマト キャベツ	にんじん マッシュルーム えだまめ もやし	こめ バター	
12 (金)	麦入りごはん さばのこうしんやき ぶた肉とごぼうのもの 牛乳 きりほしだいこんとこまつなのぼんずあえ にゅうがく おめでとう こんだて	祝	651 28.2 19.5 2.1	牛乳 さば ぶた肉	にんにく こまつな ごぼう さやいんげん	だいこん にんじん しょうが もやし	こめ むぎ さとう ごま油 ごま こんにゃく サラダ油	
15 (月)	チキンカレーライス 牛乳 フレンチサラダ おいわいいちごゼリー	祝	668 20 18.2 2.1	牛乳 とり肉 粉チーズ	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん にんにく もやし	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも おいわいいちごゼリー	
16 (火)	米粉パン 牛乳 チョコクリーム ゆでやさい とり肉とじゃがいものケチャップあえ カップdeヤクルト		649 29.4 24.5 1.8	牛乳 とり肉 カップdeヤクルト	しょうが ほうれんそう にんじん	パセリ キャベツ	米粉パン さとう でん粉 サラダ油 じゃがいも チョコクリーム	
17 (水)	麦入りごはん ハンバーグケチャップソース 牛乳 ゆでやさい みそ汁		609 22.1 15.1 2	牛乳 ハンバーグ わかめ みそ	キャベツ こまつな	にんじん たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	
18 (木)	麦入りごはん 牛乳 とさに だいこんおろし ちくわのにしょくあげ わかめふりかけ		676 26 19.7 2.2	牛乳 ちくわ あおのり たまご とり肉 かつおぶし わかめ	だいこん にんじん	たけのこ さやいんげん	こめ むぎ 小麦粉 さとう サラダ油 こんにゃく	
19 (金)	ミートソーススパゲティー ゆでやさい 牛乳 いちごミルクプリン		701 28.4 23 2.1	ぶた肉 粉チーズ 牛乳 わかめ	にんじん にんにく トマト グリーンピース	たまねぎ しょうが キャベツ	スパゲティ サラダ油 小麦粉 マーガリン いちごミルクプリン	
22 (月)	麦入りごはん 牛乳 モロのからあげ しおこんぶあえ なまあげとやさいのにつけ		653 26.1 19.9 1.8	牛乳 モロ なまあげ こんぶ	しょうが きゅうり グリーンピース しいたけ	キャベツ にんじん たまねぎ	こめ むぎ でん粉 サラダ油 さとう	
23 (火)	コッパン ブルーベリージャム こぶきいも 牛乳 タンドリーチキン イタリアンスープ		653 33.1 17.7 2.9	牛乳 とり肉 ヨーグルト ベーコン 粉チーズ たまご	にんにく ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム	しょうが にんじん パセリ とうもろこし ほうれんそう	コッパン パン粉 じゃがいも ブルーベリージャム	
24 (水)	麦入りごはん 牛乳 いわしのおかか いそべあえ ぶた肉とやさいのうまに		657 25.3 17.9 2.4	牛乳 いわし のり ぶた肉	ほうれんそう にんじん ごぼう しょうが	キャベツ たまねぎ しいたけ さやいんげん	こめ むぎ じゃがいも サラダ油 さとう	
25 (木)	ハヤシライス 牛乳 ゆでやさい シューアイスバニラ		734 21.8 27.9 2.2	ぶた肉 牛乳	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ	にんじん トマト ほうれんそう	こめ むぎ サラダ油 バター 小麦粉	
26 (金)	麦入りごはん 牛乳 よしの汁 ぶた肉のしょうがやき ゆかりあえ		653 27.7 22.5 1.8	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ	しょうが にんじん こまつな	キャベツ だいこん	こめ むぎ さといも でん粉	
29 (月)	しょうわのひ トマト きゅうしょく	昭和の日						
30 (火)	シュガートースト ゆでやさい りんごのジュレ 牛乳 ミートボールとやさいのトマトに		651 23.1 22.7 2.7	牛乳 ミートボール ベーコン	トマト たまねぎ キャベツ	にんじん グリーンピース プロックロー	しょくパン マーガリン さとう じゃがいも サラダ油 りんごのジュレ	

## 4月のきゅうしょくもくひょう

みんなと協力して  
楽しい給食にしよう

あたらしい がくねん、きょうしつに  
なります。きゅうしょくを スムースに  
たべられるよう みんなと きょうりょ  
くして じゅんぴ しまししょう。たのしい  
きゅうしょくの じかんに なるように  
しまししょう。

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4月平均栄養素

エネルギー662kcal たんぱく質 25.2g 脂質20.5g 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、こめです。



### 3月放射性物質 検査の結果

・3月11日(月)  
「きゅうり」  
放射性ヨウ素・セシウム  
定量下限値未滿