



こんだてよていひょう

R5. 1 宇都宮市立海道小学校

給食回16回 米飯回数11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	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	体の調子をことのえる	力や熱のもとになる			
10 (火)	しんしゅん おめでとう こんだて 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 うさぎどしだいのムース	★	637 29.3 18.2 2.7	とり肉 あかうお わかめ くろ豆	牛乳 ゆば みそ	しいたけ かんぴょう えだまめ 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
11 (水)	ミートソーススパゲティー 牛乳 ゆでやさい アップルフレッシュ	★	676 29.7 19.7 2.0	牛乳 ぶた肉	牛肉 チーズ	にんじん にんにく トマト	たまねぎ しょうが グリーンピース	スパゲティー 小麦粉 りんごゼリー	サラダ油 マーガリン
12 (木)	麦入りごはん 牛乳 大こんのいそべあえ かんぴょうのいために	★	662 29.9 20.3 1.9	牛乳 とり肉 たまご	ぶた肉 あぶらあげ	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
13 (金)	コッペパン とり肉とじゃがいものケチャップあえ 牛乳 アプリコットジャム ゆでやさい ぼんかん	★	709 25.4 25.7 2.0	牛乳	とり肉	しょうが ほうれんそう にんじん	パセリ キャベツ ぼんかん	コッペパン でん粉 じゃがいも はるさめ	アプリコットジャム サラダ油 さとう
16 (月)	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 くろごまプリン	★	660 26.9 19.2 1.8	牛乳 とり肉	さわら	しょうが キャベツ だいこん	こまつな にんじん さいいんげん	こめ さとう こんにゃく ごまプリン	むぎ ごま サラダ油
17 (火)	いちご米粉パン 牛乳 中カラビオリ チャンボン かふうサラダ		619 24.9 25.4 3.0	牛乳 いか	ぶた肉 ラビオリ	たまねぎ しいたけ しょうが ねぎ もやし	にんじん にんにく キャベツ	いちご米粉パン 中かめん でん粉	ごま はるさめ サラダ油
18 (水)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のこうみやき ナムル とよさとやさいのしおスープ みかん	★	675 26.2 21.9 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	にんにく もやし はくさい ねぎ みかん	こめ ごま油 さといも	むぎ ごま はるさめ
19 (木)	ごぼうカレーライス ゆでやさい 牛乳 フルーチェ (バナナ)	★	690 21.3 18.5 1.8	ぶた肉 牛乳	チーズ	にんにく ごぼう にんじん ほうれんそう	しょうが バナナ たまねぎ グリーンピース キャベツ	こめ サラダ油 じゃがいも ナタデココ	むぎ
20 (金)	ぎゅうどん 牛乳 ほしがき とうふハンバーグ ゆでやさい		679 26.5 19.0 1.9	牛肉 とうふハンバーグ	牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	ねぎ えだまめ とうもろこし かき	こめ しらたき さとう	むぎ サラダ油
23 (月)	きゅうしょく しゅうかん こんだて 麦入りごはん しろみざかなのさいきょうやき からしあえ 牛乳 きりぼし大こんとなまあげのごまに ミルクプリン	★	630 26 15.5 1.8	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 ごま さとう	むぎ サラダ油 ミルクプリン
24 (火)	アメリカ りょうり こんだて セルフホットドック チョップドサラダ 牛乳 コーンチャウダー いちご		683 25.6 29.7 3.5	ソーセージ ベーコン	牛乳	きゅうり にんじん とうもろこし いちご	キャベツ たまねぎ パセリ パプリカ	コッペパン マーガリン 小麦粉	じゃがいも 小
25 (水)	みやっこランチ (ふゆ) 麦入りごはん 牛乳 さといもコロケ ユズゼリー もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとし	★	665 20.1 18.4 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 さといものコロケ ごま ユズゼリー	むぎ サラダ油 さとう
26 (木)	ちゅうか りょうり こんだて 麦入りごはん しょうろんぼう フルーツあんじん 牛乳 やさいの中かあえ 八ぼうさい		709 25.4 21.0 2.3	牛乳 ぶた肉 えび	小ろんぼう いか	もやし にんじん はくさい しいたけ	きゅうり しょうが たまねぎ グリーンピース	こめ さとう サラダ油	むぎ でん粉 フルーツあんじん
27 (金)	ドイツ りょうり こんだて 麦入りごはん 牛乳 シュニッツェル ザワークラウト アイントプフ		703 27.9 21.7 1.7	牛乳 たまご	ぶた肉 ウインナー	キャベツ たまねぎ	にんじん パセリ	こめ 小麦粉 サラダ油 じゃがいも	むぎ パン粉 さとう
30 (月)	麦入りごはん 牛乳 さばのカレーふうみあげ ごますあえ みそ汁 あんのういものムース	★	710 28.7 25.1 2.4	牛乳 なまあげ みそ	さば わかめ	だいこん こまつな にんじん	ねぎ キャベツ	こめ 小麦粉 しらたき ごま いものムース	むぎ サラダ油 さとう
31 (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 チンゲンサイのスープ	★	714 26.3 26.6 3.0	生クリーム とり肉 チーズ	牛乳 たまご ロースハム	チンゲンサイ パイナップル パセリ こまつな	みかん もも キャベツ	コッペパン ごま油	さとう

1月のきゅうしょくもくひょう

『**食事のマナー**を
みなお見直そう』です。

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
たべて いませんか？ おしゃべり
して たべて いませんか？ 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 ひとは、 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

海道小1月平均栄養素

エネルギー676kcal たんぱく質 26.2g

*献立は都合により変更することがあります。

脂質14~21g

塩分2.0g

脂質21.6g

塩分2.2g

今月の豊郷野菜は、こめ・はくさい・さといも・
にんじん・ネギ・ほうれんそう・だいこんです。



12月放射性物質 検査の結果

・12月7日(水)

「にら」

放射性ヨウ素・セシウム
定量下限値未満