



こんだてよていひょう

R 5. 1 2 宇都宮市立海道小学校

給食回17回 米飯回数12回 米粉パン1回 宇都宮市産小麦パン2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 (金)	五こく米チキンカレーライス ゆでやさい アセロラミルク	☆	711 20.0 20.7 2.1	とり肉 牛乳	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 こまつな	こめ サラダ油 アセロラミルク	五こく米 じゃがいも
4 (月)	麦入りごはん こますあえ	☆	638 26.4 18.1 1.7	牛乳 とり肉	さば	にんにく キャベツ ごぼう ただのこ	こまつな にんじん しいたけ れんこん	こめ さとう しらたき サラダ油	むぎ ごま油 ごま さといも
5 (火)	コッペパン 牛乳	☆	668 23.9 22.8 2.0	牛乳	ぶた肉	たまねぎ グリーンピース こまつな	にんじん キャベツ	コッペパン でん粉 じゃがいも	みかんジャム サラダ油 さとう
6 (水)	麦入りごはん もやしとにらのごまあえ	☆	612 27.0 16.3 2.1	牛乳 ぶた肉 みそ	いわし とうふ	もやし にんじん ごぼう	にら だいこん こまつな	こめ ごま さといも サラダ油	むぎ さとう こんにゃく
7 (木)	大豆ごはん 豆いっぱい		684 26.8 17.9 2.2	大豆 牛乳 からあげ たまご	あおのり レンズ豆 こやどつゆ みそ ひよこ豆	かんぴょう にんじん	ねぎ ほうれんそう	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油 いまがわやき
8 (金)	麦入りごはん 牛乳		688 22.8 20.3 1.7	牛乳 ベーコン	ハンバーグ たまご	ブロッコリー にんじん	たまねぎ	こめ さとう ごま でん粉	むぎ さつまいも じゃがいも
11 (月)	わかめごはん 牛乳		679 20.0 18.2 3.2	わかめ いか	牛乳 ベーコン	バセリ にんじん もやし かぶ	たまねぎ キャベツ こまつな	こめ でん粉 サラダ油 お米のムース	むぎ さつまいも さとう
12 (火)	いちご米粉パン チキンピカタ		624 25.9 24.3 3.0	牛乳 とり肉 粉チーズ	ぶた肉 たまご あおのり	ねぎ にんじん にら こまつな	えのきだけ だいこん キャベツ はくさい	いちご米粉パン うどん さとう	
13 (水)	麦入りごはん いそべあえ	☆	694 22.8 23.5 2.7	牛乳 のり みそ	とり肉 とうふ	ねぎ キャベツ だいこん えのきだけ	ほうれんそう にんじん はくさい	こめ ごま油 サラダ油 さつまいも	むぎ でん粉 さとう
14 (木)	ナン ゆでやさい		662 23.7 21.4 3.2	ぶた肉 牛乳	ヨーグルト	もも たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト	みかん えのきだけ にんじん しょうが ほうれんそう	ナン サラダ油 カクテルゼリー	マーガリン サイダー
15 (金)	麦入りごはん 牛乳	☆	633 27.1 18.3 2.2	牛乳 みそ とうふ	モロ ぶた肉 くきわかめ	たまねぎ にんにく だいこん ただのこ	トマト ほうれんそう にんじん ごぼう もやし	こめ サラダ油 さとう	むぎ こんにゃく
18 (月)	麦入りごはん ゆでやさい	☆	619 24.2 19.3 1.9	牛乳 みそ	とり肉	しょうが キャベツ こまつな ごぼう	にんにく にんじん だいこん ほうれんそう	こめ こんにゃく さとう サラダ油	むぎ さといも
19 (火)	コッペパン 牛乳	☆	682 23.6 28.3 2.3	牛乳 ウィンナー	オムレツ 大豆	たまねぎ トマト ほうれんそう	にんじん キャベツ	コッペパン じゃがいも	クリームゴールド マカロニ
20 (水)	麦入りごはん ぶた肉とだいこんのもの	☆	659 26.9 19.4 1.6	牛乳 なっとう	ぶた肉	だいこん グリーンピース しょうが キャベツ	にんじん ねぎ こまつな	こめ サラダ油 ごま さといも	むぎ さとう さといも
21 (木)	麦入りごはん シューマイ		665 25.5 21.0 2.0	牛乳 たまご なると とうふ	しゅうまい ぶた肉 わかめ	にら しいたけ キャベツ	にんじん しょうが ねぎ	こめ はるさめ さとう	むぎ サラダ油 ごま油
22 (金)	セルフてん丼 しおこんぶあえ	☆	680 20.7 23.2 2.3	牛乳 油あげ 豆乳	こんぶ みそ えび	かぼちゃ はくさい にんじん こまつな	キャベツ だいこん ごぼう	こめ サラダ油	むぎ こんにゃく
25 (月)	クリームソーススパゲティー わかめサラダ		714 28.2 27.9 2.7	いか あさり 牛乳 わかめ	えび ベーコン 生クリーム	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	にんじん バセリ こまつな	スパゲティー 小麦粉 メソンドノエル	サラダ油 マーガリン

12月のきゅうしょくもくひょう

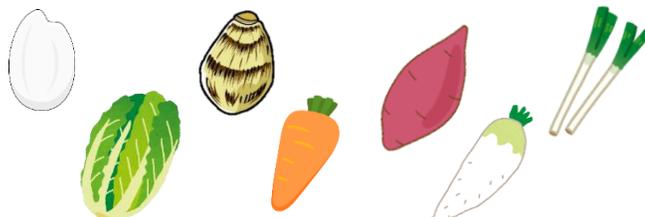
「食品ロスを減らすために
残食ゼロを目指そう」です。

SDGsの もくひょう 12のなかに「しよくひん ロス」があります。たべものを のこして いるひとは いませんか？たべものを のこすと ゴミとして しゃりされ たべものの むだ づかいに なってしまいます。ひとり ひとりが のこしを なくす(へらす)ことを いしきて ざんしょく ゼロを めざしましょう！

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12月平均栄養素
エネルギー666kcal たんぱく質 24.4g 脂質21.2g 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
さつまいも・だいこん・ねぎです。



11月放射性物質 検査の結果

・11月16日(木)
「 トマト 」
放射性ヨウ素・セシウム
定量下限値未滿