



こんだてよていひょう



R5.3 宇都宮市立海道小学校
給食回数16回 米飯回数12回 米粉パン1回 県産小麦パン0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 (水)	マーボー豆腐丼 牛乳 ナムル 中かスープ		605 22.8 16.4 2.5	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし しいたけ ねぎ にんにく	こめ さとう サラダ油 ごま油 ごま	むぎ
6-1 さくせい こんだて⑤ 5はん							
2 (木)	わかめごはん シャンボからあげ おひたし 牛乳 コンソメスープ ガリガリくん		705 24.7 26.6 2.9	わかめ 牛乳 とり肉 ウインナー	しょうが もやし はくさい たまねぎ にんじん キャベツ	こめ でん粉 さとう サラダ油 がりがりくん	むぎ
ひなまつりの日 こんだて							
3 (金)	ちらしずし 牛乳 豆ふ入りすまし汁 さくらもち		626 22.3 14.5 1.6	油あげ とり肉 牛乳 たまご はんぺん とうふ	たけのこ にんじん にんじん かんぴょう ごぼう グリンピース	こめ こんにゃく さとう サラダ油	さくらもち
6 (月)	ジャンバラヤ 牛乳 ゆでやさい ポテトスープ		601 21.1 20.3 2.8	とり肉 ウインナー 牛乳 パーコン	にんにく たまねぎ ピーマン トマト キャベツ にんじん もやし とうもろこし	こめ じゃがいも サラダ油	
6-1 さくせい こんだて⑥ 1ばん							
7 (火)	ピザトースト 牛乳 わんたんスープ こまあえ イチゴのムース		623 27.3 25.7 3.4	ウインナー チーズ 牛乳 ぶた肉	たまねぎ ピーマン こまつな ほうれんそう にんじん キャベツ もやし ねぎ	ショクパン さとう すりごま ワンタン イチゴムース	
8 (水)	麦入りごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがやき ゆでやさい じゃがいものみそ汁		613 24.5 16.8 2.1	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん もやし	こめ サラダ油 むぎ じゃがいも	
9 (木)	やきそば 牛乳 肉だんごスープ チョコケーキ		654 24.6 24.3 2.9	牛乳 ぶた肉 いか あおのり たまご	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが こまつな	やきそばめん サラダ油 でん粉 はるさめ チョコケーキ	
10 (金)	麦入りごはん 牛乳 やきとりふうあえもの こんさいのみそ汁 おひたし		628 29.3 15.7 2.4	牛乳 とり肉 ミートボール なまあげ みそ	しょうが ねぎ にんじん もやし はくさい だいこん ごぼう こまつな	こめ サラダ油 むぎ さとう こんにゃく	
13 (月)	麦入りごはん 牛乳 フルコギふういためもの 豆ふ入りかきたま汁		604 25.3 15.8 2.0	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご	にんにく しょうが にんじん こまつな たまねぎ もやし しいたけ	こめ じゃがいも ごま さとう ごま油 でん粉 はるさめ	むぎ
14 (火)	米粉パン チョコクリーム 牛乳 カレーラーメン ナムル		636 27.5 23.4 2.8	ぶた肉 なんと 牛乳	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ もやし キャベツ	米粉パン チョコクリーム ラーメン ごま油 マーガリン	
そつぎょう おめでとう こんだて							
15 (水)	せきはん ミンチカツ そつぎょうすだちゼリー 牛乳 いそべあえ こう白すまし汁		666 25.0 17.4 2.2	ささげ 牛乳 ミンチカツ はんぺん なんと なまあげ のり	ほうれんそう キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ	もち米 こめ サラダ油 さとう すだちゼリー	
16 (木)							
17 (金)	麦入りごはん 牛乳 シューマイ ナムル ひじきのいりに		627 23.0 18.4 2.0	牛乳 油あげ ひじき さつまあげ シューマイ	にんじん グリンピース こまつな もやし	こめ こんにゃく さとう サラダ油 ごま油	むぎ
20 (月)	コッペパン 牛乳 イチゴミックスジャム ハンバーグ ゆでやさい チキンポトフ		614 24.7 17.0 2.3	牛乳 ハンバーグ とり肉	いんげん たまねぎ にんじん こまつな キャベツ とうもろこし	コッペパン じゃがいも イチゴミックスジャム	
21 (火)							
22 (水)	麦入りごはん 牛乳 きびなごカリカリフライ おひたし ぶた肉とやさいのうまに		658 22.8 18.5 1.4	牛乳 きびなご ぶた肉	もやし にんじん こまつな はくさい たまねぎ ごぼう しいたけ しょうが	こめ サラダ油 むぎ じゃがいも さとう	
23 (木)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のつけこみやき しおこんぶあえ みそけんちん汁		624 22.2 18.5 2.0	牛乳 とり肉 こんぶ なまあげ みそ わかめ	ねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こまつな にんじん	こめ さとう さとう サラダ油 こんにゃく さといも	むぎ
24 (金)	ポークストロガノフ 牛乳 ゆでやさい はるのおくりもの		678 22.8 22.5 1.7	牛乳 ぶた肉 生クリーム わかめ	たまねぎ ほんしめじ マッシュルーム さやいんげん にんじん もやし キャベツ	こめ マーガリン 小麦粉 はるのおくりもの	むぎ

3月のきゅうしょくもくひょう

きゅうしょく はん せい

『給食の反省をしよう』

です。

1ねんかんの きゅうしょくの じかんの ふりかえりましょう。『しょくじの マナー』はできていましたか？みつに ならないよう ならんで 手あいり・はいぜんが できましたか？おだな おしゃべりを しないで こうどう できましたか？ すき きらいを しないで きゅうしょくを たべられましたか？できなかつた ところは はんせいし、つぎは できるように 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3月平均栄養素

エネルギー637kcal たんぱく質 24.2g

脂質19.9g

塩分2.2g

*献立は都合により変更することがあります。

今月の豊郷食材は、こめ・ねぎです。



2月放射性物質 検査の結果

・2月8日(水)
「 きゃべつ 」
放射性ヨウ素・セシウム
定量下限値未滿