



こんだてよていひょう

R5.8・9 宇都宮市立海道小学校

給食回数 22回 米飯回数 16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	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
9/25 (月)	キムタクごはん 牛乳 豆ふのそぼろあんつつみ ほうれんそうのみそ汁 ゆでやさい		601 24.0 19.6 3.4	とり肉 牛乳 みそ 油あげ	だいこん はくさい ほうれんそう はくさい キャベツ もやし にんじん	こめ ごま油
26 (火)	セルフキャベツメンチカツバーガー 牛乳 ゆでやさい ミネストローネスープ		681 22.9 26.0 2.8	メンチカツ 牛乳 ぶた肉	キャベツ もやし にんじん たまねぎ トマト	パンスパン サラダ油 じゃがいも マカロニ
27 (水)	麦入りごはん 牛乳 おろしハンバーグ わかめサラダ ワンタンスープ		632 23.7 17.2 2.4	牛乳 ぶた肉 わかめ	だいこん キャベツ にんじん もやし とうもろこし こまつな ねぎ	こめ むぎ ワンタン
28 (木)	じゅうごや の ひ こんだて					
	麦入りごはん 牛乳 いわしのみりんぼし ごまあえ みそけんちん汁 おつきみだんご		678 30.8 13.2 2.2	牛乳 いわし とうふ みそ	こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう	こめ むぎ ごま さとう こんにゃく さといも サラダ油 だんご
29 (金)	わかば こうがい がくしゅう					
	麦入りごはん 牛乳 ぶたキムチいため トックスープ シークワサーゼリー		619 24.1 16.2 2.8	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	にら キャベツ しいたけ にんじん ねぎ チンゲンサイ はくさい	こめ むぎ サラダ油 トック シークワサーゼリー

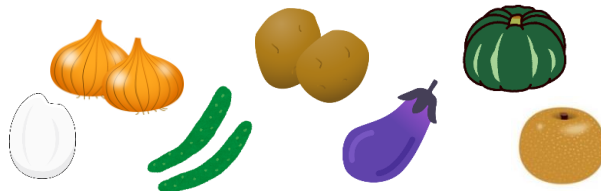
がっ
8・9月のきゅうしょくもくひょう
きそくただ しよくじ
『規則正しい食事をしよう』
です。

きそく 正しい しよくじとは、できるだけ
きまった じかんに、えいよう バランスが よ
く、はら はちぶんめ（おなか いっぱい より
すこし まえ）を こころ がけた しよくじの
ことです。いちにちに ひつような えいようそ
と エネルギーをとるために いちにち 3しよ
く たべることが たいせつ です。

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8・9月平均栄養素
エネルギー640kcal たんぱく質23.8g
＊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18.1g 塩分2.3g

今月の豊郷野菜は、こめ・たまねぎ・きゅうり・
じゃがいも・なす・かぼちゃ・なしです。



7月放射性物質 検査の結果

・7月11日（火）
「 なす 」
放射性ヨウ素・セシウム
定量下限値未満



なつ すいぶんほきゅう
夏はこまめに水分補給！

すいぶん じょうず かた
～水分の上手なとり方～

～食事から水分を～

すいぶん するもの はん ふく
水分は、汁物をはじめご飯やおかずにも含まれています。
3度の食事からも摂ることができます。特に汗をかいた時には、
えんぶん ふく みそ しょうゆ しょうゆ
塩分を含む味噌汁やスープ類からも補給することができます。
また、なつやさい（トマト・きゅうり・なす・すいか）
などは体温を下げる働きもあり水分補給に
適しています。



運動の時は…

うんどう あせ とし
運動して汗をかいた時は、こまめに水分補給することが大切です。
すいぶんほきゅう どうじ えんぶん うしな
水分補給と同時に塩分も失われてしまうために
しょうりょう えんぶん ふく の もの いんりょとう
少量の塩分を含んだ飲み物（スポーツ飲料等）
ほきゅう ねっちゅうしょう よぼう
で補給し熱中症を予防しましょう。

