



# こんだてよていひょう



R6.5 宇都宮市立海道小学校

給食回数21回 米飯回数15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<br>とういつ<br>こんだて | 13歳<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>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)  | 麦入りごはん 牛乳 えびシューマイ<br>からしあえ いりとうふ<br>こどものひ こんだて                    |                     | 634<br>25.4<br>18.8<br>1.6        | 牛乳<br>ぶた肉                | とうふ<br>えびシューマイ   | もやし<br>こまつな<br>にんじん<br>えだ豆              | はくさい<br>しいたけ<br>たまねぎ          | こめ<br>サラダ油                         | むぎ<br>さとう                 |
| 2 (木)  | たけのこごはん 牛乳 かしわもち<br>さわらのねぎみそやき ごまあえ                               |                     | 677<br>28.5<br>19.4<br>1.7        | 油あげ<br>牛乳                | とり肉<br>さわら       | たけのこ<br>えだ豆<br>キャベツ<br>ねぎ               | にんじん<br>ほうれんそう<br>もやし         | こめ<br>さとう                          | かしわもち<br>ごま               |
| 7 (火)  | コッペパン リンゴジャム 牛乳 チキンピカタ<br>粉ふきいも 中かふうスープ                           |                     | 687<br>26.1<br>22.9<br>3.2        | 牛乳<br>たまご<br>ロースハム       | とり肉<br>粉チーズ      | パセリ<br>チンゲンサイ                           | はくさい<br>にんじん                  | コッペパン<br>さとう<br>ごま油                | リンゴジャム<br>じゃがいも           |
| 8 (水)  | 麦入りごはん 牛乳 あじフライ<br>ごまあえ わかめのみそ汁                                   | ☆                   | 625<br>23.9<br>19.9<br>2.1        | 牛乳<br>油あげ<br>みそ          | あじ<br>わかめ        | ほうれんそう<br>キャベツ                          | にんじん<br>もやし                   | こめ<br>サラダ油<br>ごま                   | むぎ<br>さとう                 |
| 9 (木)  | ひき肉と豆のカレーライス 牛乳<br>ゆでやさい とっとチーズ                                   | ☆                   | 680<br>24.4<br>21.4<br>2.5        | 牛乳<br>レンズ豆               | ぶた肉<br>だいふく豆     | たまねぎ<br>にんじん<br>もやし                     | トマト<br>キャベツ<br>こまつな           | こめ<br>サラダ油                         | むぎ<br>ごま油                 |
| 10 (金) | 麦入りごはん 牛乳 レモンのカスタードタルト<br>ゆでやさい しろみざかなのピリカラやき さつき汁<br>みやっこランチ(はる) |                     | 649<br>26.4<br>15.9<br>1.8        | 牛乳<br>とうふ                | メルルーサ<br>みそ      | しょうが<br>りんご<br>キャベツ<br>にんじん<br>ごぼう      | にんにく<br>ねぎ<br>もやし<br>ごぼう      | こめ<br>さとう<br>ごま<br>レモンカスタードタルト     | むぎ                        |
| 13 (月) | 麦入りごはん ぶた肉とみややさいいため はるやさいのみそ汁<br>牛乳 かんぴょうのごますあえ ミルクプリンいちごソース      | ☆                   | 648<br>27.5<br>15.2<br>2.0        | 牛乳<br>みそ                 | ぶた肉              | アスパラ<br>たまねぎ<br>かんぴょう<br>キャベツ<br>とうもろこし | トマト<br>にんにく<br>にんじん<br>とうもろこし | こめ<br>サラダ油<br>ごま                   | むぎ<br>さとう<br>じゃがいも        |
| 14 (火) | 米粉パン 牛乳 ゆでやさい クリームゴールド<br>マカロニとアスパラのクリームに 豆乳プリン                   | ☆                   | 683<br>25.4<br>30.9<br>2.2        | 牛乳<br>ベーコン               | むきえび<br>粉チーズ     | たまねぎ<br>アスパラ<br>ほうれんそう<br>とうもろこし        | にんじん<br>マッシュルーム<br>キャベツ       | 米粉パン<br>マカロニ<br>こむぎこ<br>アーモンド      | クリームゴールド<br>サラダ油<br>マーガリン |
| 15 (水) | 麦入りごはん 牛乳 とり肉のからあげ<br>からしあえ みそ汁<br>トマト きゅうしょく                     | ☆                   | 649<br>30<br>20.9<br>2.0          | 牛乳<br>油あげ<br>とうふ         | とり肉<br>わかめ<br>みそ | もやし<br>こまつな                             | にんじん<br>キャベツ                  | こめ<br>でん粉<br>さとう                   | むぎ<br>サラダ油                |
| 16 (木) | チキントマトソーススパゲティー 牛乳<br>ゆでやさい セノビーゼリー                               |                     | 642<br>22.7<br>19.1<br>2.2        | とり肉<br>粉チーズ              | ウインナー<br>牛乳      | にんにく<br>たまねぎ<br>トマト<br>グリーンピース          | にんじん<br>トマト<br>ブロッコリー         | スパゲティー<br>じゃがいも                    | サラダ油<br>セノビーゼリー           |
| 17 (金) | 麦入りごはん 牛乳 ぶた肉のワインやき<br>かんぴょう入りサラダ みそ汁<br>トマト きゅうしょく               | ☆                   | 588<br>26.8<br>13.4<br>2.1        | 牛乳<br>わかめ                | ぶた肉<br>みそ        | しょうが<br>キャベツ<br>もやし<br>とうもろこし<br>たまねぎ   | パセリ<br>にんじん<br>かんぴょう          | こめ<br>さとう<br>じゃがいも                 | むぎ<br>ごま                  |
| 20 (月) | にしょく丼 牛乳 おひたし<br>トマトとかぶのやさいスープ                                    |                     | 652<br>28.7<br>20.6<br>2.2        | たまご<br>牛乳                | とり肉<br>ベーコン      | グリーンピース<br>ほうれんそう<br>もやし かぶ<br>たまねぎ     | しょうが<br>はくさい<br>トマト<br>にんじん   | こめ<br>サラダ油                         | むぎ<br>さとう                 |
| 21 (火) | シュガーあげパン じゃがいものそぼろに<br>牛乳 はるさめ入りサラダ つぶつぶレモンゼリー                    |                     | 677<br>21.3<br>20.5<br>2.1        | 牛乳                       | ぶた肉              | グリーンピース<br>きゅうり                         | にんじん<br>キャベツ                  | コッペパン<br>さとう<br>ごま油<br>はるさめ        | サラダ油<br>じゃがいも<br>レモンゼリー   |
| 22 (水) | 麦入りごはん 牛乳 とり肉つけこみやき<br>牛乳 いそべあえ みそ汁                               | ☆                   | 633<br>21.6<br>18.2<br>2.1        | 牛乳<br>のり<br>油あげ          | とり肉<br>みそ        | ねぎ<br>ほうれんそう<br>じゃがいも                   | にんじん<br>キャベツ<br>たまねぎ          | こめ<br>ごま                           | むぎ<br>さとう                 |
| 23 (木) | ナン 牛乳 キーマカレー<br>ゆでやさい ヨーグルト                                       |                     | 609<br>24.5<br>22.1<br>2.5        | 牛乳<br>ヨーグルト              | ぶた肉              | にんじん<br>ブロッコリー                          | たまねぎ                          | ナン<br>じゃがいも                        | サラダ油                      |
| 24 (金) | 麦入りごはん 牛乳 やさいかきあげ<br>だいこんおろし とん汁                                  |                     | 676<br>19.8<br>23.1<br>1.7        | 牛乳<br>とうふ                | ぶた肉<br>みそ        | だいこん<br>ごぼう                             | にんじん<br>こまつな                  | こめ<br>サラダ油<br>こんにゃく                | むぎ<br>さといも                |
| 27 (月) | ちゅうか丼 ベルギーワッフル<br>牛乳 たまごとわかめのスープ                                  |                     | 704<br>25.4<br>20.9<br>2.2        | ぶた肉<br>牛乳<br>たまご         | いか<br>わかめ        | キャベツ<br>にんじん<br>ピーマン                    | たまねぎ<br>しいたけ<br>たけのこ          | こめ<br>サラダ油<br>ごま油<br>ベルギーワッフル      | むぎ<br>さとう                 |
| 28 (火) | セルフやきそばパン 牛乳<br>カレースープ ひゅうがなつゼリー                                  |                     | 706<br>25.7<br>21.7<br>3.6        | 牛乳<br>いか<br>ベーコン         | ぶた肉<br>あおのり      | キャベツ<br>にんじん                            | たまねぎ                          | コッペパン<br>サラダ油<br>ひゅうがなつゼリー         | ちゅうかめん<br>じゃがいも           |
| 29 (水) | 麦入りごはん さばぶんかほし ゆでやさい<br>牛乳 ぶた肉ときりぼしだいこんのいためもの<br>1ねん ふれあい きゅうしょく  | ☆                   | 603<br>24.3<br>17.5<br>1.6        | 牛乳<br>ぶた肉                | さば               | キャベツ<br>きゅうり<br>だいこん                    | にんじん<br>にんにく<br>いんげん          | こめ<br>サラダ油<br>ごま                   | むぎ<br>さとう                 |
| 30 (木) | ぶた丼 牛乳 フルーツあんにんふうプリン<br>やさいとわかめの豆乳よせ さっぱりあえ                       |                     | 689<br>24.3<br>20.2<br>2.5        | 牛乳<br>のり<br>やさいとわかめの豆乳よせ | ぶた肉              | たまねぎ<br>にんじん<br>こまつな<br>キャベツ            | ねぎ<br>えだ豆<br>もやし              | こめ<br>しらたき<br>さとう<br>フルーツあんにんふうプリン | むぎ<br>サラダ油                |
| 31 (金) | 麦入りごはん 牛乳 じゃこカツ<br>おひたし いなか汁                                      | ☆                   | 665<br>20.0<br>18.0<br>2.4        | 牛乳<br>とり肉<br>みそ          | じゃこカツ<br>とうふ     | ほうれんそう<br>にんじん<br>ごぼう                   | キャベツ<br>かんぴょう<br>チンゲンサイ       | こめ<br>さとう<br>こんにゃく                 | むぎ<br>ごま<br>じゃがいも<br>サラダ油 |

## 5月のきゅうしょくもくひょう

「上手に配膳をしよう！」

おしゃべりを しなない  
で いちれつに ならび  
はいせんを しましょ  
う。スムースに もら  
えより うすい おほ  
んを よそり やす  
い。うしょく と  
うば さん は  
のこらないよう  
に くばりましょ  
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5月平均栄養素

エネルギー657kcal たんぱく質 24.9g 脂質20.1g 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・きゅうり・こまつな・かぶ・だいこんです。



## 4月放射性物質 検査の結果

・4月24日(水)  
「ほうれんそう」  
放射性ヨウ素・セシウム  
定量下限値未満