



# こんだてよていひょう



R4.5 宇都宮市立海道小学校

給食回数19回 米飯回数13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	1種群 -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		体の調子をとのえる		力や熱のもとになる		
	こどものひ こんだて									
2 (月)	たけのごはん 牛乳 さわらのねぎみそやき ごまあえ クリームソーダふうゼリー	☆	633 27.0 18.4 1.7	あぶらあげ 牛乳	とり肉 さわら	たけのこ えだ豆 キャベツ	にんじん ほうれんそう もやし	こめ さとう	むぎ ごま	
6 (金)	麦入りごはん 牛乳 じゃこカツ おひたし いなか汁	☆	661 20.3 17.9 2.2	牛乳 とり肉 みそ	ちのめんじゃこ とうふ	ほうれんそう にんじん ごぼう	キャベツ かんぴょう こまつな	こめ サラダ油 さとう こんにゃく	むぎ ごま じゃがいも	
9 (月)	ちゅうか丼 牛乳 たまごとわかめのスープ こくとうムース		631 23.9 17.7 2.1	ぶた肉 牛乳 たまご	いか わかめ	キャベツ にんじん ピーマン きくらげ	たまねぎ しいたけ たけのこ	こめ サラダ油 でん粉	むぎ さとう ごま油	
10 (火)	コッパン ブルーベリージャム かぶりりやさいスープ 牛乳 とり肉とやさいのケチャップあえ		661 29.6 19.8 2.4	牛乳	とり肉	ピーマン たまねぎ もやし	にんじん キャベツ かぶ	ジュパパン でん粉 さとう	ブルーベリージャム サラダ油	
	あおぞら きゅうしょく									
11 (水)	いなりずし わかめおにぎり 肉だんご いそべあえ やきざけ プチトマト ブロッコリー シューマイ 牛乳 あつやきたまご ガトーショコラ		651 27.2 23.7 2.7	わかめ シューマイ のり 肉だんご	牛乳 さけ たまご	ほうれんそう もやし ブロッコリー	にんじん キャベツ トマト	いなりずし むぎ ガトーショコラ	こめ さとう	
12 (木)	ナン 牛乳 チリコンカン ゆでやさい いちごヨーグルト	☆	611 26.8 19.4 2.6	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	だい豆 ベーコン	たまねぎ マッシュルーム トマト	にんじん えだ豆 ブロッコリー	ナン じゃがいも	サラダ油	
13 (金)	麦入りごはん 牛乳 あじフライ ごまあえ キャベツのみそ汁	☆	636 25.3 20.7 1.7	牛乳 あぶらあげ みそ	あじ とうふ	ほうれんそう キャベツ	にんじん こまつな	こめ サラダ油 ごま	むぎ さとう	
16 (月)	麦入りごはん 牛乳 やきざかな (さばぶんかぼし) ゆでやさい ぶた肉ときりぼしだいこんのもの	☆	602 23.9 17.6 1.7	牛乳 ぶた肉	さば	キャベツ こまつな いんげん	にんじん だいこん	こめ サラダ油 ごま	むぎ さとう	
17 (火)	ハンズパン 牛乳 ミンチカツ ポイルキャベツ ハンガリアシチュー		640 24.0 21.8 2.5	牛乳 ミートボール	ミンチカツ	キャベツ にんじん グリーンピース	たまねぎ トマト	ハンズパン じゃがいも	サラダ油	
18 (水)	麦入りごはん 牛乳 ぶた肉のワインやき かんぴょう入りサラダ わかめのみそ汁	☆	596 26.8 14.2 2.2	牛乳 わかめ	ぶた肉 みそ	パセリ にんじん かんぴょう たまねぎ	キャベツ もやし どうもろこし	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごま	
	6ねんせい しゅうがく りょうこう									
19 (木)	ひき肉と豆のカレーライス 牛乳 ゆでやさい 豆乳パンナコッタ	☆	665 21.9 19.2 1.9	牛乳 レンズ豆	ぶた肉 だいふく豆	たまねぎ にんじん もやし	トマト キャベツ こまつな	こめ サラダ油	むぎ ごま油	
	修学旅行									
20 (金)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のつけこみやき いそべあえ じゃがいものみそ汁	☆	651 22.6 19.7 2.2	牛乳 のり みそ	とり肉 あぶらあげ	ねぎ ほうれんそう こまつな	にんじん キャベツ	こめ ごま じゃがいも	むぎ さとう	
23 (月)	麦入りごはん 牛乳 ならまんじゅう ごますあえ いり豆ふ		662 27.3 19.0 1.9	牛乳 ぶた肉	とうふ	ほうれんそう にんじん たまねぎ	キャベツ しいたけ えだ豆	こめ ならまんじゅう さとう サラダ油	むぎ しらたき ごま	
24 (火)	米粉パン リンゴジャム 牛乳 ゆでやさい マカロニのクリームに ビーチコンポート	☆	600 23.2 21.1 2.0	牛乳 ベーコン チーズ	えび 豆乳	たまねぎ ほうれんそう キャベツ どうもろこし	にんじん マッシュルーム こまつな どうもろこし	米粉パン マカロニ ごま油 マーガリン	リンゴジャム サラダ油 マーガリン	
25 (水)	麦入りごはん 牛乳 しろみざかなのピリからやき はるさめサラダ さつき汁	☆	595 27.2 13.4 2.6	牛乳 とうふ	メルルーサ みそ	りんご にんじん キャベツ たけのこ	ねぎ にら ごぼう	こめ さとう はるさめ	むぎ ごま ごま油	
26 (木)	ジャージャーめん 牛乳 にんにくしょうゆあえ バナナスティックケーキ		616 23.8 28.5 2.9	ぶた肉 牛乳	みそ	ねぎ たまねぎ きゅうり しいたけ キャベツ	にんじん たけのこ ほうれんそう もやし なす	中かめん さとう スティックケーキ	ごま油 でん粉	
27 (金)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のからあげ からしあえ ほうれんそうのみそ汁	☆	640 30.2 19.6 2.1	牛乳 あぶらあげ みそ	とり肉 とうふ	もやし こまつな ほうれんそう	にんじん キャベツ	こめ でん粉	むぎ サラダ油	
	みやっこランチ (はる)									
30 (月)	麦入りごはん ぶた肉とみややさいいため ミルクプリン 牛乳 かんぴょう入りごますあえ はるやさいみそ汁	☆	648 27.6 15.1 2.0	牛乳 みそ	ぶた肉	アスパラ たまねぎ にんじん とうもろこし	トマト かんぴょう キャベツ にら	こめ サラダ油 ごま じゃがいも	むぎ さとう じゃがいも	
	1~4ねんせい えんそく									
31 (火)	はちみつパン 牛乳 ドリア フレンチサラダ やさいスープ		692 23.4 25.7 3.6	牛乳 豆乳 わかめ	とり肉 チーズ ベーコン	にんじん グリーンピース ほうれんそう もやし	たまねぎ こまつな キャベツ	はちみつパン こめ サラダ油	こむぎ粉 マーガリン	

## 5月のきゅうしょくもくひょう

「上手に配膳をしよう！」

みつに ならにようになしはるお  
かんかくを あけて しょうぶ  
らんで はいぜんを おしやべり  
まししょう。です。スムース  
きんし らえに ように やすい  
ほんを よそり やすい  
いちにだしましよ。とうぼ  
んきゅうしょくごほうさい  
さんほのこうさい  
ように のこうさい  
うに くほりましよ。



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5月平均栄養素

エネルギー636kcal たんぱく質 25.3g

\*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19.6g

塩分2.2g

今月の豊郷野菜は、こめ・きゅうりです。



4月放射性物質  
検査の結果

・4月21日(木)

「人参」

放射性ヨウ素・セシウム

定量下限値未滿