



こんだてよていひょう

R3 宇都宮市立海道小学校

給食回数18回 米飯回数13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		体の調子をとのえる		力や熱のもとになる		
1 (水)	麦入りごはん からしあえ	牛乳 ぶた肉とじゃがいものにつけ	618 26.1 14.4 1.5	牛乳 ぶた肉	さけ	もやし こまつな たまねぎ	はくさい にんじん グリーンピース	こめ ごま サラダ油 しらたき	むぎ じゃがいも さとう	
2 (木)	五こくごはん ゆでやさい	チキンカレー ミニフィッシュ	666 22.1 17.7 1.7	とり肉 牛乳	チーズ 小魚	たまねぎ グリーンピース ブロッコリー	にんじん キャベツ とうもろこし	こめ サラダ油	五こくまい じゃがいも	
3 (金)	麦入りごはん いそべあえ	牛乳 なすのみそ汁	600 29 16.1 1.8	牛乳 のり みそ	とり肉 とうふ	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし たまねぎ なす	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油	
6 (月)	おべんとうのひ しゅうかく いわい こんだて②		638 6.8 7.8 0.2	牛乳						
7 (火)	こくとうパン バンバンジーあえ	牛乳 さつまいものシチュー	628 21.7 21.2 2.3	牛乳 生クリーム	ぶた肉 チーズ	にんじん パセリ キャベツ	たまねぎ ほうれんそう	こくとうパン さつまいも マーガリン	サラダ油 こむぎ粉 サラダ油	
8 (水)	十六こくごはん しおもみ	牛乳 ねぎ入りぶた肉のしょうがやき とよさとやさいのみそけんちん汁 みかん	645 29.2 16.5 1.6	牛乳 とうふ	ぶた肉 みそ	ねぎ にんじん こまつな	はくさい だいこん みかん	こめ サラダ油 こんにゃく	十六こくまい さとう さといも	
9 (木)	麦入りごはん きびなごフライ	牛乳 マーボーとうふ こんにゃくサラダ	636 24.3 19.6 1.8	牛乳 わかめ ぶた肉	きびなご とうふ みそ	キャベツ しょうが たまねぎ しいたけ	とうもろこし たけのこ にんじん にら	こめ サラダ油 ごま油 でん粉	むぎ こんにゃく さとう	
10 (金)	麦入りごはん ぶた肉とだいこんのもの	牛乳 ほうれんそうのみそ汁 なっとう	639 29.9 19.2 2.3	牛乳 なっとう とうふ	ぶた肉 油あげ みそ	だいこん ほうれんそう	にんじん ねぎ	こめ サラダ油	むぎ さとう	
13 (月)	麦入りごはん 牛乳	ミナミカゴカマスうまみしょうゆづけ アーモンドあえ かんぴょうのみそ汁	613 27.8 16.6 2.4	牛乳 みそ	ミナミカゴカマス	にら キャベツ かんぴょう たまねぎ	こまつな もやし にんじん	こめ さとう	むぎ アーモンド	
14 (火)	米粉パン 牛乳	キャラメルクリーム キャベツのスープ インディアンポテト アップルゼリー	605 26.5 20.9 1.9	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	米粉パン でん粉 じゃがいも リンゴゼリー	キャラメル サラダ油 さとう	
15 (水)	スパゲティークリームソース かいそうサラダ	牛乳 れいとうみかん	624 26.3 19.2 2.1	むらさきいか あさり 牛乳 かいそう	むきえび 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 パセリ こまつな みかん	スパゲティ こむぎ粉	サラダ油 マーガリン	
16 (木)	麦入りごはん にらとはるさめのいためもの	牛乳 かいせんシューマイ かぶのみそ汁	666 23.4 22.3 2	牛乳 たまご 油あげ	シューマイ ぶた肉 みそ	にら しいたけ こまつな	にんじん かぶ	こめ はるさめ さとう	むぎ サラダ油	
17 (金)	麦入りごはん いわしのうめに	牛乳 わかめのみそ汁 だいがくいも	685 25.7 19.1 2	牛乳 とうふ みそ	いわし わかめ	たまねぎ		こめ さつまいも ごま	むぎ サラダ油	
20 (月)	麦入りごはん 牛乳	セルフてんどん (いか・かぼちゃ) しおこんぶあえ まるやかみそ汁	664 25.3 20.2 2.1	むらさきいか こんぶ みそ	牛乳 油あげ とうにゅう	かぼちゃ はくさい だいこん ねぎ	キャベツ にんじん ごぼう	こめ こむぎ粉 こんにゃく	むぎ サラダ油	
21 (火)	コッペパン 牛乳	ブルーベリージャム ゆでやさい ミネストローネスープ ツナマヨオムレツ	628 25.7 20.9 2.8	牛乳 大豆	オムレツ ツナ	たまねぎ トマト ブロッコリー	にんじん キャベツ	パン じゃがいも	ブルーベリージャム マカロニ	
22 (水)	わかめごはん ごまあえ	牛乳 やさいのチヂミ じゃがいものみそ汁	661 18.9 22.2 3.2	牛乳 みそ	なまあげ わかめ	こまつな キャベツ たまねぎ	もやし にんじん	こめ サラダ油 さとう	むぎ ごま じゃがいも	
23 (木)	ぶたどん ほうれんそうのおひたし	牛乳 よしの汁	624 24.5 16.4 2.8	牛乳 かつおぶし	ぶた肉 とり肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん	ねぎ グリーンピース はくさい こまつな	こめ しらたき さとう でん粉	むぎ サラダ油 さといも	
24 (金)	麦入りごはん ほうれんそうときのこのソテー クリスマスケーキ (チョコレート or ストロベリー)	牛乳 チキンのチーズオープンやき ようふうたまごスープ	766 27.4 19.6 1.6	チョコ イチゴ	牛乳 チーズ たまご	とり肉 ベーコン	パセリ ほんしめじ たまねぎ	ほうれんそう とうもろこし にんじん	こめ サラダ油 でん粉	むぎ じゃがいも ケーキ

12月のきゅうしょくもくひょう

「食後の過ごし方を考えよう」です。

しょうご、からだのなかでは、しょうごからたべたものをしょうかし、からだのえいようになるようはたらいています。しょうかしているあいだにうんどうをしてしまうとしょうかうまくいかずおなかがいだくなったりします。しょうご30分はゆっくりごしましょう。また、つぎのさきょうのじゅんびのじかんでもあります。すみやかにかたつけてじゅんびをしましょう。

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643kcal たんぱく質 25.4g 脂質 8.9g 塩分2.1g

*献立は都合により変更することがあります。

*2021年の冬至は22日(水)ですが、5年生が冒険活動教室でいないため、20日(月)に行います。

今月の豊郷野菜は、こめ・はくさい・さといも・にんじん・だいこん・ほうれんそう・ねぎ・きゃべつです。



11月放射性物質検査の結果

・11月25日(木)
「ねぎ」
放射性ヨウ素・セシウム
定量下限値未滿