



# こんだてよていひょう

R 3. 6 宇都宮市立海道小学校

給食回数 14回 米飯回数 10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<br>とういつ<br>こんだて | 加リ-(kcal)<br>タバ(%)<br>ししつ(g) | お も な ざ い り よ 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 (木)  | 麦入りごはん 牛乳 やきししゃも ゆでやさい<br>ぶた肉となまあげのみそいため        |                     | 667<br>28.3<br>23.2          | 牛乳<br>みそ<br>なまあげ      | シシャモ<br>ぶた肉       | ほうれんそう<br>ホールコーン<br>はくさい<br>ただのこ<br>にんじん<br>しいたけ | キャベツ<br>ねぎ<br>にんじん<br>しいたけ      | こめ<br>さとう                | むぎ<br>サラダ油              |
| 2 (金)  | とりそばうどん 牛乳<br>やさいのちゅうかあえ じゃがいものみそ汁              | ☆                   | 638<br>30.7<br>15.0          | なまあげ<br>とり肉           | みそ<br>牛乳          | もやし<br>にんじん<br>たまねぎ<br>しいたけ                      | きゅうり<br>きくらげ<br>こまつな<br>グリーンピース | さとう<br>こめ                | じゃがいも<br>むぎ             |
| 5 (月)  | 麦入りごはん 牛乳 とり肉のからあげ<br>はるさめサラダ もずくスープ            | ☆                   | 677<br>22.8<br>25.3          | 牛乳<br>とうふ             | とり肉<br>もずく        | にんじん<br>キャベツ<br>しいたけ                             | にら<br>ねぎ                        | こめ<br>でん粉<br>はるさめ<br>ごま油 | むぎ<br>サラダ油<br>ごま<br>さとう |
| 6 (火)  | こくとうパン 牛乳 コールスローサラダ<br>肉だんご トマトとたまごのスープ         | ☆                   | 608<br>22.5<br>22.9          | 牛乳<br>わかめ<br>ベーコン     | とり肉<br>たまご<br>ぶた肉 | キャベツ<br>ホールコーン<br>たまねぎ                           | にんじん<br>トマト<br>ほうれんそう           | こめ<br>パン<br>マーガリン        | むぎ<br>サラダ油<br>くろざとう     |
| 7 (水)  | 五目ちらしずし 牛乳<br>たなばた汁 セタデザート                      | ☆                   | 673<br>26.1<br>17.7          | あぶらあげ<br>たまご<br>なると   | とり肉<br>牛乳         | ただのこ<br>にんじん<br>ごぼう<br>こまつな<br>ねぎ                | しいたけ<br>かんぴょう<br>グリーンピース<br>ねぎ  | さとう<br>サラダ油<br>こめ        | こんにゃく<br>そうめん<br>むぎ     |
| 8 (木)  | わかめごはん 牛乳 ぶたしゃぶ<br>ポンスあえ みそ汁                    |                     | 602<br>28.7<br>15.7          | 牛乳<br>あぶらあげ<br>わかめ    | ぶた肉<br>みそ         | キャベツ<br>きゅうり<br>ほうれんそう                           | もやし<br>にんじん<br>はくさい             | こめ                       | むぎ                      |
| 9 (金)  | 麦入りごはん なつやさいカレー 牛乳<br>フルーツポンチ ゆでやさい             | ☆                   | 692<br>19.0<br>18.0          | とり肉<br>牛乳             | チーズ               | なす<br>かぼちゃ<br>トマト<br>パイン                         | たまねぎ<br>ピーマン<br>みかん<br>もも       | こめ<br>サラダ油<br>ゼリー        | むぎ<br>さとう               |
| 12 (月) | げん米入りごはん 牛乳 おひたし<br>あじのわふうマリネ こんにゃくきんぴら         | ☆                   | 649<br>26.2<br>21.2          | 牛乳<br>けずり節            | あじ<br>ちくわ         | たまねぎ<br>キャベツ<br>ごぼう                              | こまつな<br>にんじん<br>さやいんげん          | こめ<br>でん粉<br>サラダ油<br>ごま  | げんまい<br>こんにゃく<br>さとう    |
| 13 (火) | コッペパン チョコクリーム マヨネーズあえ<br>牛乳 スペインふうオムレツ やさいスープ   |                     | 608<br>22.1<br>24.3          | 牛乳<br>ベーコン            | たまご               | にんじん<br>たまねぎ<br>もやし                              | ブロッコリー<br>キャベツ<br>こまつな          | パン<br>じゃがいも<br>大豆        | チョコ<br>マヨネーズ            |
| 14 (水) | 麦入りごはん 牛乳 ひじきと大豆のいりに<br>やさいのににくじょうゆあえ あかうおのかすづけ | ☆                   | 600<br>26.5<br>16.7          | 牛乳<br>あぶらあげ<br>さつまあげ  | あかうお<br>ひじき<br>大豆 | もやし<br>にんじん                                      | キャベツ<br>にんにく                    | むぎ<br>さとう<br>サラダ油        | こめ<br>ごま油<br>こんにゃく      |
| 15 (木) | サラダうどん 牛乳 ぎょうざスープ<br>チキンナゲット とうにゅうアイス           |                     | 601<br>26.5<br>16.7          | まぐろ<br>チキンナゲット<br>ぶた肉 | 牛乳<br>のり          | ホールコーン<br>にんじん<br>トマト<br>ほうれんそう                  | キャベツ<br>きゅうり<br>はくさい            | うどん<br>はるさめ              | こむぎ                     |
| 16 (金) | 麦入りごはん 牛乳 こんにゃくサラダ<br>ポークソテーのアップルソースがけ なすのみそ汁   | ☆                   | 640<br>34.0<br>21.8          | わかめ<br>ぶた肉            | 牛乳<br>みそ          | りんご<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>なす                        | さやいんげん<br>りんご<br>ホールコーン         | さとう<br>こめ                | こんにゃく<br>むぎ             |
| 19 (月) | 十六こくごはん 牛乳 あげぎょうざ<br>からしあえ 大いちょう汁 マスカットゼリー      | ☆                   | 661<br>20.8<br>19.5          | 牛乳<br>とり肉             | ぶた肉<br>なると        | きゅうり<br>にんじん<br>だいこん                             | もやし<br>こまつな<br>ねぎ               | こめ<br>サラダ油<br>ゼリー        | 十六こく米<br>はるさめ<br>こむぎ    |
| 20 (火) | 米粉パン いちごミックスジャム レモンのムース<br>牛乳 とり肉のラタトゥー ポテトチーズに | ☆                   | 624<br>32.6<br>23.1          | 牛乳<br>ベーコン            | とり肉<br>チーズ        | いちご<br>ピーマン<br>トマト<br>パセリ                        | なす りんご<br>たまねぎ<br>ホールコーン        | 米粉パン<br>じゃがいも<br>ムース     | オリーブオイル<br>マーガリン<br>ココア |

海道小7月平均栄養素 エネルギー638kcal たんぱく質26.1g 脂質20.0g 塩分2.4g



# こんだてよていひょう

給食回数 4回 米飯回数 3回 米粉パン 0回 県産小麦パン 0回

| 日付     | こんだてめい                                 | 学校園<br>とういつ<br>こんだて | 加リ-(kcal)<br>タバ(%)<br>ししつ(g) | お も な ざ い り よ 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                      |                               |                        |                     |
| 26 (木) | 麦入りごはん チキンカレー 牛乳<br>かいそうサラダ とっとチーズ     | ☆                   | 647<br>20.7<br>17.8          | チーズ<br>かいそう<br>とり肉      | 牛乳<br>小魚            | キャベツ<br>ホールコーン<br>グリーンピース      | にんじん<br>たまねぎ                  | こめ<br>サラダ油<br>アーモンド    | むぎ<br>じゃがいも         |
| 27 (金) | わかめごはん 牛乳 みそ汁<br>にらまんじゅう ゴーヤチャンプルー     | ☆                   | 619<br>23.9<br>16.6          | まぐろ<br>みそ<br>たまご<br>わかめ | あぶらあげ<br>牛乳<br>ベーコン | こまつな<br>もやし                    | ゴーヤ<br>たまねぎ                   | ごま油<br>こめ<br>にらまんじゅう   | じゃがいも<br>むぎ<br>さとう  |
| 30 (月) | 麦入りごはん 牛乳 いわしのレモンバジルに<br>ごますあえ 肉だんごスープ | ☆                   | 635<br>25.9<br>18.0          | ぶた肉<br>いわし              | 牛乳<br>とり肉           | はくさい<br>だいこん<br>ほうれんそう<br>しょうが | にんじん<br>ねぎ バジル<br>キャベツ<br>レモン | こめ<br>ごま<br>むぎ<br>さとう  | サラダ油<br>でん粉<br>しらたき |
| 31 (火) | あげパン(ココア) 牛乳 カレースープ<br>じゃがいもソテー        |                     | 601<br>19.9<br>21.4          | 牛乳<br>ベーコン              | ローズハム               | こまつな<br>たまねぎ<br>ホールコーン         | にんじん<br>アスパラ<br>にんにく          | パン<br>グラニューとう<br>じゃがいも | サラダ油<br>マカロニ<br>ココア |

## 7・8月のきゅうしょくもくひょう

じょうず かた

「上手な片づけをしよう。」

かたづけを じょうずに することは  
しょくじのマナーです。きゅうしょくを  
つくってくれた ちょうりいんさんに、か  
んしゃの きもちをこめて、じょうずに  
かたづけを 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8月平均栄養素  
エネルギー625kcal たんぱく質22.6g 脂質18.4g 塩分2.4g

\*献立は都合により変更することがあります。

7・8月の豊郷野菜は、キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・  
こめ・きゅうり・トマトです。



## 6月放射性物質 検査の結果

・6月10日(木)

「 ねぎ 」

放射性ヨウ素・セシウム

定量下限値未満