



こんだてよていひょう



R4.1 宇都宮市立海道小学校

給食回数15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 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	
11 (火)	しんしゅん おめでとう こんだて くろ豆入りわふうおこわ 牛乳 ぶりのてりやき おひたし ゆばのみそ汁 とらどしだいのムース		682 31.9 21.8 2.9	とり肉 ぶり みそ くろ豆	牛乳 ゆば みそ くろ豆	しいたけ かんぴょう グリンピース キャベツ	にんじん ごぼう こまつな ほうれんそう	こめ さとう ごま	だいのムース サラダ油 もち米
12 (水)	6-1 さくせい こんだて① 3はん カルボナーラふうスパゲティー 牛乳 ゆでやさい みかんゼリー		639 28.2 23.4 1.6	ベーコン 生クリーム たまご	牛乳 チーズ わかめ	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	パセリ にんじん	スパゲティー オリーブオイル みかんゼリー	マーガリン コーンスターチ
13 (木)	はつがげんまい入りごはん 牛乳 こんぶ入りきんぴら さけのカレーふうみあげ だいこんのみそ汁	☆	645 29.0 18.9 2.5	牛乳 とり肉 みそ	さけ わかめ こんぶ	ごぼう ねぎ	にんじん だいこん	こめ はつがげんまい サラダ油 さとう	むぎ こむぎ粉 ごま
14 (金)	イチゴ米粉パン ゆでやさい ラ・フランスゼリー 牛乳 とり肉とじゃがいものケチャップあえ		648 24.7 26.1 1.7	牛乳 とり肉		にんじん ほうれんそう	パセリ キャベツ	イチゴ米粉パン サラダ油 さとう ラ・フランスゼリー	でん粉 じゃがいも はるさめ
17 (月)	麦入りごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがやき おひたし ひじきと大豆のいりに	☆	618 28.8 17.9 2.0	牛乳 ひじき 油あげ	ぶた肉 さつま揚げ 大豆	ほうれんそう もやし	はくさい にんじん	こめ ごま こんにゃく	むぎ さとう サラダ油
18 (火)	6-1 さくせい こんだて② 2はん にこみうどん 牛乳 さつま天・えび天 いなりすし ゆでやさい レモンゼリー		665 23.4 26.2 3.5	ぶた肉 なると えび	油あげ 牛乳	ねぎ こまつな はくさい	にんじん ほうれんそう とうもろこし	うどん サラダ油 さつまいも	レモンゼリー こめ
19 (水)	とよさと なかよしメニュー④ 麦入りごはん 牛乳 とり肉のねぎみそやき ほうれんそうののりいっぱいサラダ さといものちゅうかに	☆	623 29.1 15.4 2.2	牛乳 みそ	とり肉 ぶた肉	ねぎ もやし えだ豆 のり	ほうれんそう にんじん だいこん	こめ さとう ごま油 こんにゃく	むぎ ごま さといも サラダ油
20 (木)	6-1 さくせい こんだて③ 6はん チャーハンふうごはん 牛乳 はるさめサラダ はくさい入りワンタンスープ みかん		672 24.0 18.4 3.0	ぶた肉 なると	牛乳 たまご	しいたけ ねぎ みかん はくさい	にんじん にら えだ豆 キャベツ もやし	こめ さとう ごま油 ごま	むぎ サラダ油 はるさめ
21 (金)	セルフフルーツクリームサンド チキンピカタ 牛乳 ゆでやさい やさいスープ	☆	683 30.1 28.8 3.0	生クリーム とり肉 チーズ	牛乳 たまご ベーコン	みかん もも キャベツ	パイナップル パセリ こまつな にんじん	コッペパン さとう	
24 (月)	きゅうしょく しゅうかん こんだて 麦入りごはん 牛乳 やきとりふうあえもの いものこ汁 ミルクプリン		685 33.2 15.1 2.2	牛乳 ミートボール みそ	とり肉 とうふ	しょうが にんじん	ねぎ こまつな	こめ サラダ油 さといも ミルクプリン	むぎ さとう こんにゃく
25 (火)	いちご そうてい(宇都宮市農業協同組合より) 麦入りごはん 牛乳 ごぼうカレー アーモンドあえ いちご	☆	643 19.4 17.1 1.5	牛乳	ぶた肉	ごぼう にんじん ほうれんそう いちご	たまねぎ グリンピース キャベツ	こめ サラダ油 アーモンド	むぎ じゃがいも
26 (水)	みやっころんち(ふゆ) 麦入りごはん 牛乳 さといものクロック ゆずゼリー もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじ		664 20.3 19.1 1.8	牛乳 みそ	たまご	もやし にんじん ねぎ	にら かんぴょう こまつな	こめ さといものクロック ごま ゆずゼリー	むぎ サラダ油 さとう
27 (木)	かんこく りょうり こんだて 麦入りごはん 牛乳 プルコギふういためもの みそチゲ かん国のり いちこのムース		674 25.8 22.8 2.2	牛乳 とうふ のり	ぶた肉 みそ ぎゅう肉	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	にら もやし はくさい	こめ ごま さとう いちこのムース	むぎ はるさめ ごま油
28 (金)	アメリカ りょうり こんだて コッペパン リンゴジャム チョップドサラダ 牛乳 チキンフライdstステーキ トマトスープ		671 31.1 26.5 3.3	牛乳 ベーコン	たまご ぎゅう肉	キャベツ きゅうり トマト	にんじん たまねぎ	コッペパン こむぎ粉 リンゴジャム サラダ油	
31 (月)	麦入りごはん 牛乳 もろのからあげ からしあえ かわりきんぴら	☆	652 28.5 20.6 2.1	牛乳 ぶた肉	もろ	こまつな キャベツ しいたけ	にんじん ごぼう	こめ でん粉 さとう こんにゃく	むぎ サラダ油 ごま

1月のきゅうしょくもくひょう

かんしゃ た
『感謝して食べよう』

です。

きゅうしょくが みなさんに 出されるま
でには、しょくざいとなる にくや やさ
いをつくる人、しょくざいを 学校に
はこんで くれる 人、しょくざいを ちょ
うりして くれる ちょうりいんさん など、
おおくの 人が かかわっています。かか
わって くれた すべての 人に かんしゃ
し、しぜんの めぐみ、たべられる こと
への かんしゃを して たべましょう。

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1月平均栄養素

エネルギー659kcal たんぱく質 27.1g

脂質21.2g

塩分2.3g

*献立は都合により変更することがあります。

28日(金)のチキンフライdstステーキは、牛肉にフライドチキン風の衣をつけ揚げ焼きした料理です。

今月の豊郷野菜は、こめ・はくさい・さといも・にんじん・
ネギ・だいこんです。



12月放射性物質 検査の結果

・12月13日(月)

「たまねぎ」

放射性ヨウ素・セシウム

定量下限値未満