



こんだてよていひょう



R7.3 宇都宮市立海道小学校

給食回数14回 米飯回数11回 米粉パン0回 県産小麦パン2回 麺1回

日付	こんだてめい	学校園 とういつ こんだて	1食分 (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	
3 (月)	ひなまつりの日 こんだて ちらしずし 牛乳 さわらのねぎみそやき 豆ふ入りすまし汁 もものはな三しょくゼリー	☆	679 29.4 19.8 1.9	油あげ たまご 牛乳 はんぺん	とり肉 のり とうふ さわら	たけのこ にんじん ごぼう こまつな	しいたけ かんぴょう えだ豆 たまねぎ	こめ こんにゃく もものはな三しょくゼリー	サラダ油 さとう
4 (火)	メロンパン 魚のマヨネーズやき 牛乳 ゆでやさい チキンポトフ	☆	622 25.8 23.6 1.7	牛乳 とり肉	しいら	たまねぎ こまつな とうもろこし キャベツ	マッシュルーム はくさい にんじん いんげん	メロンパン じゃがいも	
5 (水)	麦入りごはん 牛乳 こんさいのすまし汁 とり肉と大豆のみそいため いちごのケーキ	☆	689 28.2 19.4 1.7	牛乳 大豆 とうふ	とり肉 みそ	しいたけ たけのこ だいこん こまつな	にんじん さやいんげん ごぼう	こめ むぎ サラダ油 いちごのケーキ	こんにゃく でん粉 さとう
6 (木)	麦入りごはん ぶた肉のしょうがやきいため 牛乳 ワンタンスープ さくらもち		699 27.9 15.0 1.7	牛乳 とり肉	ぶた肉	ピーマン たまねぎ しょうが もやし	こまつな にんじん はくさい ねぎ	こめ むぎ	さくらもち ワンタン
7 (金)	トマト きゅうしょく とうきびごはん ぶた肉と豆のトマトに 牛乳 ゆでやさい みかん		661 22.4 19.8 1.9	牛乳 えんどう豆 いんげん豆	ぶた肉 ひよこ豆	とうもろこし たまねぎ トマト はくさい	にんにく にんじん みかん パセリ こまつな	こめ マーガリン さとう	サラダ油
10 (月)	6-1 さくせい こんだて⑥ 4はん わかめごはん 牛乳 さばのみそに からしあえ けんちん汁 シューアイス		684 24.5 23.2 2.8	わかめ さば	牛乳 とうふ	こまつな キャベツ ねぎ	にんじん ごぼう だいこん	こめ さとう さといも シューアイス	むぎ こんにゃく サラダ油
11 (火)	コッペパン ゆでやさい ブルーベリージャム ビーフシチュー 牛乳 はちみつレモンゼリー	☆	701 22.1 21.5 2.0	牛乳	牛肉	たまねぎ トマト キャベツ	にんじん こまつな パセリ	コッペパン サラダ油 ブルーベリージャム はちみつレモンゼリー	さとう 小麦粉 じゃがいも
12 (水)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のからあげ ぶた肉ときりぼし大こんのいためもの おひたし	☆	685 23.6 25.0 1.6	牛乳 ぶた肉	とり肉	しょうが はくさい にんじん だいこん	こまつな にんにく ごぼう さやいんげん	こめ むぎ サラダ油	さとう でん粉
13 (木)	セルフカレーラーメン 牛乳 ゆでやさい とうふはながたハンバーグ ベルギーワッフル		701 31.5 24.1 2.8	ぶた肉 豆ふハンバーグ 牛乳	なると	たまねぎ にんじん こまつな もやし	しいたけ ねぎ はくさい	ベルギーワッフル ちゅうかめん	
14 (金)	麦入りごはん 牛乳 ホワイトクリームアイス ブルコギふういためもの 豆ふ入りかきたま汁	☆	710 27.3 18.1 2.1	牛乳 豆ふ	ぶた肉 たまご	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ	しょうが にら もやし こまつな	こめ むぎ さとう ホワイトクリームアイス	でん粉 ごま ごま油
17 (月)	そつぎょう おめでとう こんだて せきはん ヒレカツ おめでとうデザート 牛乳 いそべあえ こうはくすまし汁	☆	680 31.8 15.7 2.5	ささげ ぶた肉 豆ふ なると	牛乳 はんぺん のり たまご	にんじん もやし こまつな	はくさい	もち米 サラダ油 おめでとうデザート パン粉 小麦粉	こめ さとう
18 (火)	そつぎょうしき 卒業おめでとう								
19 (水)	麦入りごはん チャーシャン豆ふ 牛乳 小ろんぼう バンサンスウ		675 25.2 18.2 2.2	牛乳 なまあげ 小ろんぼう	ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ	もやし チンゲンサイ しょうが	こめ サラダ油 でん粉 ごま油	むぎ さとう はるさめ
21 (金)	五こくごはん 牛乳 アジカツ からしあえ ぶた肉とやさいのうまに		680 23.2 18.6 1.9	牛乳 ぶた肉	アジカツ	もやし こまつな たまねぎ しいたけ	にんじん はくさい ごぼう しょうが	こめ サラダ油 じゃがいも	五こく米 さとう
24 (月)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のつけこみやき しおこんぶあえ みそけんちん汁 もものヨーグルト	☆	696 24.8 20.1 2.1	牛乳 こんぶ みそ	とり肉 豆ふ ココアもも	ねぎ はくさい だいこん こまつな	にんじん もやし ごぼう	こめ さとう さといも	むぎ こんにゃく サラダ油

3月のきゅうしょくもくひょう

きゅうしょくはんせい
『給食の反省をしよう』
です。

1ねんかんのきゅうしょくのじかん
をふりかえりましょう。『しょくじのマ
ナー』はできていましたか？しっかりと
手あらいやスムーズなはいぜん
ができましたか？すききらいをし
ないできゅうしょくをたべられました
か？できなかったところははんせい
し、つぎはできるようにしましょう。

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

海道小3月平均栄養素

エネルギー685kcal たんぱく質26.2g

*献立は都合により変更することがあります。

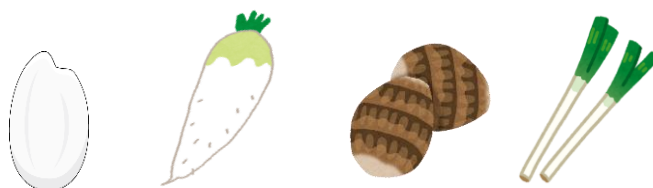
脂質14~21g

塩分2.0g

脂質20.1g

塩分2.0g

今月の豊郷食材は、こめ・だいこん・さといも・
ねぎです。



2月放射性物質 検査の結果

・2月4日(火)
「白菜」
放射性ヨウ素・セシウム
定量下限値未滿