



こんだてよていひょう

R4.3 宇都宮市立海道小学校

給食回数16回 米飯回数12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	1日分 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	
1 (火)	米粉パン 牛乳 チョコクリーム カレーうどん ミンチカツ ゆでやさい		632 24 27.1 3.4	牛乳 なると	ぶた肉 ミンチカツ	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	しいたけ ねぎ キャベツ	米粉パン うどん	チョコクリーム サラダ油
2 (水)	麦入りごはん 牛乳 さけのバーベキューソースかけ ごまあえ どさんこ汁	☆	640 26.9 18.8 2.1	牛乳 ぶた肉 みそ	さけ わかめ	ねぎ パセリ キャベツ ごぼう	りんご ほうれんそう にんじん もやし	こめ でん粉 さとう じゃがいも	むぎ サラダ油 ごま マーガリン
3 (木)	ちらしずし 牛乳 とうふ入りすまし汁 三しょく花ゼリー	☆	613 20.9 17.6 1.7	油あげ のり 牛乳 とうふ	とり肉 たまご はんぺん えだまめ	たけのこ にんじん ごぼう	しいたけ かんぴょう こまつな	こめ こんにゃく ゼリー	さとう サラダ油
4 (金)	麦入りごはん 牛乳 青なとじゃこのいためもの さばのたつたあげ かぶとじゃがいものあられ汁	☆	633 25.4 19 2.1	牛乳 ちりめんじゃこ	さば	しょうが かぶ しいたけ	こまつな にんじん ほうれんそう	こめ でん粉 ごま油	むぎ サラダ油 じゃがいも
7 (月)	ガーリックライス 牛乳 てりやきチキン チョレギサラダ ねぎとたまごのスープ		637 25.2 21.3 2.6	ベーコン とり肉 とうふ	牛乳 たまご	にんにく パセリ キャベツ ねぎ	とうもろこし こまつな にんじん ほうれんそう	こめ サラダ油 でん粉	むぎ さとう
8 (火)	こくとうパン 牛乳 白みざかなのマヨネーズやき やさいとウインナーのスープに ゆでやさい	☆	641 27.8 19.2 2.2	牛乳 ウインナー	たら	たまねぎ キャベツ パセリ とうもろこし	マッシュルーム にんじん ブロッコリー	こくとうパン パン粉	じゃがいも
9 (水)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のからあげ おひたし のっぺい汁	☆	690 27.8 24.2 1.9	牛乳 ぶた肉	とり肉 とうふ	こまつな にんじん ごぼう	キャベツ だいこん	こめ でん粉 さとう こんにゃく	むぎ サラダ油 さといも
10 (木)	麦入りごはん 牛乳 いわしのおかか こんにゃくきんぴら ごまみそ汁	☆	600 24.1 16 2	牛乳 みそ	いわし	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう たまねぎ ほんしめじ	こめ こんにゃく さとう ちくわ	むぎ サラダ油 ごま
11 (金)	チキンカレーライス 牛乳 ゆでやさい アップルフレッシュ (ゼリー)		690 19.9 17.7 1.6	牛乳	とり肉	たまねぎ グリーンピース もやし	にんじん キャベツ	こめ サラダ油 アップルゼリー	むぎ じゃがいも
14 (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	☆	670 24.1 21.5 2	牛乳 こんぶ みそ	とり肉 なまあげ	ねぎ キャベツ だいこん こまつな	にんじん きゅうり ごぼう	こめ さとう さといも	むぎ こんにゃく サラダ油
15 (火)	コッペパン イチゴミックスジャム マカロニグラタン 牛乳 はくさいのスープ お米のパパロア豆腐みかん		694 25.9 23.9 2.6	牛乳 ベーコン	とり肉 粉チーズ	はくさい にんじん マッシュルーム	たまねぎ グリーンピース	コッペパン 小麦粉 サラダ油 お米のパパロア	マカロニ マーガリン パン粉 イチゴミックスジャム
16 (水)	肉みそソーススパゲティー 牛乳 かいそうサラダ ヨーグルト		673 31.7 21.7 2.5	ぶた肉 牛乳 ヨーグルト	みそ かいそう	にんじん しいたけ キャベツ	たまねぎ たけのこ とうもろこし	でん粉 さとう	サラダ油 ごま油
17 (木)	赤はん 牛乳 ヒレカツ いそべあえ こう白すまし汁 いちごのおいしいケーキ	☆	680 26.2 19.7 2.5	ささげ ヒレカツ とうふ	牛乳 のり はんぺん	ほうれんそう もやし こまつな	キャベツ にんじん	もち米 ごま さとう	こめ サラダ油 いちごケーキ
18 (金)	そつぎょうしき 卒業おめでとう								
22 (火)	はちみつパン 牛乳 ポークビーンズ ゆでやさい シューアイス	☆	660 24.7 18.5 2.1	牛乳 大豆	ぶた肉 チーズ	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん トマト こまつな	はちみつパン サラダ油	シューアイス じゃがいも
23 (水)	麦入りごはん 牛乳 はるまき ナムル 八ぼうさい		660 23 20.9 1.8	牛乳 ぶた肉	はるまき いか	ほうれんそう にんじん たまねぎ グリーンピース	キャベツ きくらげ しいたけ たけのこ	こめ サラダ油 ごま でん粉	むぎ ごま油
24 (木)	麦入りごはん 牛乳 プルコギふういためもの とうふ入りかきたま汁 かぼちゃプリン	☆	692 27.3 21.1 2.3	牛乳 とうふ	ぶた肉 たまご	にんじん たまねぎ しいたけ	にら もやし こまつな	こめ ごま ごま油 かぼちゃプリン	むぎ さとう でん粉

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年かんの きゅうしょくの じかんの ふりかえり
しましょう。「しょくじの マナー」は できていま
したか?みつに ならないよう ならんで 手あら
い・はいせんが できましたか?おだな お
しゃべりを しないで こうどう 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 脂質14~21g 塩分2.0g

海道小3月平均栄養素

エネルギー659kcal たんぱく質 25.5g 脂質20.8g 塩分2.2g

*献立は都合により変更することがあります。

今月の豊郷野菜は、こめ・はくさい・にんじん・
ネギ・だいこんです。



2月放射性物質 検査の結果

・2月8日(火)

「人参」

放射性ヨウ素・セシウム

定量下限値未満