



こんだてよていひょう



給食回数19回 米飯回数14回 米粉パン1回 県産小麦パン0回

R5.2 宇都宮市立海道小学校

日付	こ ん だ て め い	学校園 とういつ こんだて	1日分 たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(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 (水)	麦入りごはん 牛乳 かんぴょうのみそ汁 かんこくのり あげざかなとやさいのわふうあえ カップdeヤクルト はつうまの日 こんだて	☆	704 26.5 17.7 2.3	牛乳 みそ のり	メルルーサ カップdeヤクルト	にんにく しいたけ にんじん にら	たまねぎ ピーマン かんぴょう	こめ でん粉 じゃがいも	むぎ サラダ油 さとう
2 (木)	せきはん とり肉のこうみやき アーモンドあえ 牛乳 しもつかれ あまなつフレッシュ せつぶんの日 こんだて	☆	684 24.1 21.3 1.7	ささげ とり肉 だいず	牛乳 さけ 油あげ	しょうが ほうれんそう にんじん	にんにく はくさい だいこん	もち米 ごま さとう	こめ アーモンド あまなつフレッシュ
3 (金)	麦入りごはん いわしのしょうがに はくさいのしおこんぶあえ 牛乳 みそけんちん汁 スイートポテト&フィッシュぶく豆	☆	639 27.0 17.4 2.4	いわし とうふ 大豆 小魚	牛乳 みそ こんぶ	だいこん ごぼう はくさい しょうが	にんじん こまつな さつまいも	こめ こんにゃく サラダ油	むぎ さといも ごま油
6 (月)	ハヤシライス 牛乳 ゆでやさい ふじ山ゼリー 6-1 さくせい こんだて① 3はん	☆	660 20.8 21.3 2.2	牛乳	牛肉	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ	にんじん トマト ほうれんそう もやし	こめ サラダ油 小麦粉	むぎ マーガリン ふじ山ゼリー
7 (火)	はちみつパン 牛乳 さけのホイールやき かいそうサラダ やさいスープ フルーツヨーグルト		710 29.9 19.6 3.3	牛乳 かいそう ヨーグルト	さけ ベーコン	たまねぎ キャベツ とうもろこし こまつな みかん	マッシュルーム にんじん もやし	コッパパン マーガリン とちおとめゼリー	はちみつ さとう
8 (水)	麦入りごはん 牛乳 ちゅうかふうわかめスープ すぶた もものあんにとんどうふ		705 25.6 23.1 2.2	牛乳 うすらのたまご もものあんにとんどうふ	ぶた肉 わかめ	しょうが にんじん ただのこ ねぎ	たまねぎ しいたけ ピーマン	こめ でん粉 さとう ごま	むぎ サラダ油 はるさめ
9 (木)	麦入りごはん さばのこうしんやき ごますあえ 牛乳 さといものちゅうかに ととやき	☆	700 27.9 20.4 2.2	牛乳 ぶた肉	さば	にんにく しょうが キャベツ	にんじん ほうれんそう	こめ むぎ さとう さといも サラダ油	ととやき ごま油 こんにゃく しらたき
10 (金)	セルフビビンバ丼 牛乳 たんたんはるさめスープ いちごのフルール	☆	715 26.5 25.7 2.2	牛肉 ぶた肉	牛乳	にんにく ほうれんそう えのきたけ はくさい	にんじん もやし しいたけ ねぎ	こめ ごま油 ごま いちごのフルール	むぎ さとう はるさめ
13 (月)	ぶた丼 牛乳 ごもくあつやきたまご おひたし バレンタインデー こんだて	☆	647 25.8 19.2 1.9	ぶた肉 たまご	牛乳	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	ねぎ グリーンピース はくさい	こめ しらたき さとう	むぎ サラダ油 ごま
14 (火)	チーズパン 牛乳 ハートマカロニのクリームに キャベツのスープ チョコクレープ		697 26.8 26.2 2.7	チーズ とり肉 豆乳 なると	牛乳 えび ベーコン	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん マッシュルーム	チーズパン マカロニ マーガリン チョコクレープ	さとう 小麦粉 サラダ油
15 (水)	麦入りごはん 牛乳 チャーシャンどうふ かいせんシューマイ バンサンスウ 6-1 さくせい こんだて② 4はん	☆	698 24.7 22.5 2.4	牛乳 なまあげ かいせんシューマイ	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
16 (木)	キムタクごはん ぶたしゃぶ いそべあえ 牛乳 ちくぜんに ソフトクリームヨーグルト		662 31.0 20.6 3.3	とり肉 ぶた肉 ヨーグルト	牛乳 のり	だいこん ほうれんそう にんじん しいたけ	はくさい キャベツ ごぼう ただのこ	こめ サラダ油 さとう	ごま油 こんにゃく
17 (金)	ポークカレーライス 牛乳 アーモンドあえ ミルクプリン 6-1 さくせい こんだて③ 2はん	☆	710 20.7 18.5 2.1	ぶた肉 牛乳	チーズ ミルクプリン	たまねぎ グリーンピース ほうれんそう とうもろこし	にんじん にんにく キャベツ	こめ サラダ油 アーモンド	むぎ じゃがいも
20 (月)	たらこスパゲティー 牛乳 こんにゃくサラダ アップルパイ 6-1 さくせい こんだて④ 6はん		625 25.2 23.1 2.5	ベーコン 牛乳	たらこ かいそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ りんご	にんじん ピーマン とうもろこし	スパゲティー サラダ油 さとう パイシート	マーガリン こんにゃく バイシート
21 (火)	米粉パン ブラック&ホワイトチョコクリーム あじフライ 牛乳 チョコレギふうサラダ はくさいとあさりのスープ レモンゼリー そうりつきねんぴ おいおい こんだて(38周年)	祝	654 26.4 25.6 2.7	牛乳 あさり	あじ のり	ほうれんそう にんじん はくさい	キャベツ ねぎ	米粉パン サラダ油	チョコクリーム レモンゼリー
22 (水)	麦入りごはん 牛乳 ビーフステーキ ゆでやさい ポトフ おいおいケーキ		706 27.9 23.0 1.6	牛乳 ベーコン	牛肉	キャベツ ほうれんそう たまねぎ	きゅうり にんじん さやいんげん	こめ じゃがいも	むぎ いちごケーキ
24 (金)	麦入りごはん 牛乳 エビフライ ゆでやさい 大こんいりやさいスープ マーラーカオ		717 23.2 19.8 1.7	牛乳 ベーコン	えび	キャベツ きゅうり もやし	にんじん たまねぎ だいこん	こめ サラダ油	むぎ マーラーカオ
27 (月)	五こくごはん 牛乳 モロのみそマヨネーズ やき いそべあえ 五目きんぴら	☆	661 28.2 18.4 2.6	牛乳 みそ さつまあげ	モロ のり ぶた肉	パセリ キャベツ にんじん	ほうれんそう ごぼう だいこん	こめ さとう サラダ油	五こく米 こんにゃく
28 (火)	まっちゃきなこあげパン 牛乳 いよかんゼリー やさいとウインナーのスープに ゆでやさい		673 21.5 24.3 2.3	きな粉 ウインナー	牛乳 わかめ	まっちゃ たまねぎ パセリ	キャベツ にんじん	コッパパン サラダ油 いよかんゼリー	さとう じゃがいも

2月のきゅうしょくもくひょう

しょくご す かた
『食後の過ごし方を
かんが
考えよう』です。

しょくご、からだの なかでは、しょう
かきかんが たべたものを しょうかし
からだのえいようにならう 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 してしまふと しょう
うかが うまういやす おなかがい
なくなったりします。しょうご 30ぷんは
ゆっくりすごしましょう。また、つぎの
さぎょうの じゅんぴの じかんでもあ
ります。すみやかに かたづけ じゅ
んぴをしましょう。

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2月平均栄養素

エネルギー682kcal たんぱく質 25.7g 脂質21.4g 塩分2.3g

*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。



1月放射性物質
検査の結果

・1月30日(月)

「チンゲン菜」

放射性ヨウ素・セシウム

定量下限値未滿