

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しじつ(g)	食塩相当量(g)
きいろ	エネルギーのもとになるたべもの			
あか	からだをつくるもとになるたべもの			
みどり	からだのちょうしをととのえるたべもの			

4月 よていこんだてひょう

東習志野小・実花小・袖ヶ浦西小・鷺沼南小・袖ヶ浦東小

	エネルギー	たんぱく質	しじつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	626	15.1	27.7	2.0
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満

給セ第3-1号
令和6年4月3日発行
習志野市学校給食センター

栄養価は3・4年生の平均値です。

	月	火	水	木	金
--	---	---	---	---	---

よていこんだてひょうを リニューアルしました！

よていこんだてひょうをリニューアルしました！
 献立名や食器の並べ方、盛付ける場所、使用している食材などの情報をのせました。給食への理解をより深めて、おいしく楽しく食べてほしいという想いがたくさんつまっています。



よてい こんだて ひょう のみ かた	日にち	一口メモ(こんだてのポイントなど)	
		ひらざら (ひだり)	ひらざら (みぎ)
		わん・パン (ひだり) めん	わん (みぎ)
	エネルギー	たんぱく質	しじつ
	エネルギーのもとになる	きいろグループのたべもの	
	からだをつくるもとになる	あかグループのたべもの	
	からだのちょうしをととのえる	みどりグループのたべもの	



12	ごぼうマヨサラダ	さばのみぞれに	牛乳
	ごはん	じゃがいもと とうふのみそしる	
663kcal	24.0g	26.7g	1.9g
こめじゃがいも あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ			
ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ			
にんじん こまつな ながねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし たまねぎ だいこん			

一口メモ	15	ビビンバは、韓国料理で「混ぜご飯」という意味があります。	
こんだて		チャイナポテト	ピビンバのぐ
		ごはん	はるさめスープ
栄養価	656kcal	19.0g	18.4g
きいろ	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ さつまいも みずあめ		
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく		
みどり	にんじん もやし こまつな にんにく テンゲンサイ ながねぎ はくさい しいたけ とうもろこし		

一口メモ	16	こんにゃくサラダ	
こんだて		とりのからあげ てづくりふりかけ	牛乳
		ごはん	キャベツの みそしる
栄養価	601kcal	28.4g	16.9g
きいろ	こめ さとう でんぶん しょうゆ こんにゃく		
あか	ぎゅうにゅう のり かつおぶし とりにく あぶらあげ		
みどり	にんにく しょうが キャベツ さやえんどう にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな とうもろこし えだまめ		

一口メモ	17	1~3年1個 4~6年・職2個	
こんだて	こざかな	しらぬひ	ひじきしゅうまい
		むぎごはん	とうふの ちゅうかに
栄養価	603kcal	25.3g	17.1g
きいろ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん しゅうまいのかわ		
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とうぶが たたくちいわじ ひじき とりにく だいず たんぱく		
みどり	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ いら ながねぎ しょうが にんにく しらぬひ キャベツ		

一口メモ	18	すいとんは、小麦粉を水でこねた団子をみそ汁やすまし汁に 入れた料理です。	
こんだて		ごまあえ	いかの かおりあげ
		むぎごはん	すいとん
栄養価	592kcal	26.7g	15.9g
きいろ	こめ おおむぎ でんぶん あぶら すいとん ごま さとう		
あか	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ		
みどり	にんにく しょうが にんじん ながねぎ ごぼう だいこん しいたけ ほうれんそう もやし		

一口メモ	19	1~3年1本 4~6年・職2本	
こんだて	ミニ りんご ゼリー	あかじそあえ	ししやものからあげ
		ごはん	にくじゃが
栄養価	612kcal	22.4g	15.9g
きいろ	こめ でんぶん あぶら じゃがいも こんにゃく さとう りんごゼリー		
あか	ぎゅうにゅう ししやも ぶたにく		
みどり	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし ほうれんそう しそ		

一口メモ	22	新入学・進級のお祝い献立です。	
こんだて	おいわい クレープ	のりサラダ	ハンバーグ てりやきソース
		わかめごはん	おいわい すましじる
栄養価	650kcal	23.7g	20.5g
きいろ	こめ さとう でんぶん あぶら こめ みずあめ ラード じゃがいも		
あか	ぎゅうにゅう わかめ はんぺん とうふ ぶり とうにゅう だいず ぶたにく とりにく		
みどり	しいたけ だいこん ながねぎ こまつな ほうれんそう もやし えのきたけ いらご		

一口メモ	23	ポークビーンズは、アメリカの家庭料理です。給食では大豆 を使っています。	
こんだて		ツナサラダ	コーングラタン
		コッペパン	ポークビーンズ
栄養価	632kcal	24.9g	24.0g
きいろ	パン じゃがいも オリブオイル あぶら さとう マカロニ バター こむぎこ はるさめ		
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ チーズ		
みどり	たまねぎ にんじん にんにく トマト セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし		

一口メモ	24		
こんだて		いちごゼリー ポンチ	はるまき
		ごはん	はっぼうさい
栄養価	620kcal	19.5g	17.5g
きいろ	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん いちごゼリー はるまきのかわ ラード はるさめ		
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なたと さつまあげ だいず たんぱく		
みどり	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ さやいんげん しょうが バインアップル おうとう いら にんにく しいたけ		

一口メモ	25	今日のカレーは2種類のルーをブレンドしています。	
こんだて		コーンサラダ	こんさいチップス
		ごはん	ポークカレー
栄養価	647kcal	20.8g	19.7g
きいろ	こめ じゃがいも カレールウ あぶら さとう		
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズめめ だいず		
みどり	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし れんこん ごぼう		

一口メモ	26		
こんだて	ヨーグルト	だいこん ツナサラダ	とうふステーキ そぼろあん
		ごはん	ぐたくさん みそしる
栄養価	613kcal	23.8g	16.0g
きいろ	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも		
あか	ぎゅうにゅう とうふ とり ぶた あぶら あげ わかめ ツナ ヨーグルト		
みどり	ながねぎ しょうが えのきたけ キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん きゅうり		

一口メモ	29	昭和の日	
こんだて		やきにくサラダ	フィッシュフライ
		こくとうパン	キャベツの スープに
栄養価	628kcal	26.3g	22.7g
きいろ	パン あぶら じゃがいも さとう パンこ でんぶん こむぎこ		
あか	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー だいず ぶたにく		
みどり	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー しめじ パセリ もやし ほうれんそう パブリカ きゅうり にんにく しょうが		

一口メモ	30	しょうゆベースの焼肉味にした豚肉で野菜を食べやすくした、やきにくサラダです。	
こんだて		やきにくサラダ	フィッシュフライ
		こくとうパン	キャベツの スープに
栄養価	628kcal	26.3g	22.7g
きいろ	パン あぶら じゃがいも さとう パンこ でんぶん こむぎこ		
あか	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー だいず ぶたにく		
みどり	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー しめじ パセリ もやし ほうれんそう パブリカ きゅうり にんにく しょうが		

