

4月 よていこんだてひょう

| | | | | |
|-----|--------------------|----------|-------|----------|
| 栄養価 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | しつ(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 | | | |

※材料は主なものです。献立内容は都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

東習志野小・実花小・袖ヶ浦西小・鷺沼小・袖ヶ浦東小・袖ヶ浦西小分教室

| | | | | |
|-----|-------|-------|-------|-------|
| | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 食塩相当量 |
| | kcal | % | % | g |
| 平均 | 633 | 15.4 | 29.1 | 2.2 |
| 基準値 | 650 | 13~20 | 20~30 | 2.0未満 |

給食第3号
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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|---|--|--|--|--|--------|-------------------|----|--------|--------|--|---------|-------|-------|--|--|--|-----------------------|--|--|---|--|--|
| 一口メモ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こんだて | <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>日にち</p> <p>一口メモ(こんだてのポイントなど)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ひらざら (ひだり)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ひらざら (みぎ)</p> </div> </div> <div style="margin-top: 5px;"> <p>牛乳</p> </div> </div> </div> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 栄養価 | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>わん・パン (ひだり)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>わん (みぎ)</p> </div> </div> | | | | | <p>みなさんが元気に、楽しい学校生活を送れるよう、給食センター職員一同で 衛生管理に努め、安全・安心、おいしい給食づくりを目指していきます。</p> | | | | <p>今日のカレーは2種類のルーをブレンドしています。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| きいろ | <p>エネルギー たんぱく質 しつ 食塩</p> | | | | | <p>みなさんも、食事の前にはきれいに手を洗い、給食当番は清潔な白衣を身に 着けるなど、衛生的な環境を整えるようご協力をお願いします。</p> | | | | <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>ポップビーンズ</td> <td>牛乳</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td>ポークカレー</td> <td></td> </tr> <tr> <td>620kcal</td> <td>19.4g</td> <td>18.5g</td> </tr> <tr> <td colspan="3">こめ でんぶん あぶら じゃがいも カレールウ さとう</td> </tr> <tr> <td colspan="3">ぎゅうにゅう だいず ぶたにく レンズまめ</td> </tr> <tr> <td colspan="3">にんにく たまねぎ 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</td> </tr> </table> | コーンサラダ | ポップビーンズ | 牛乳 | ごはん | ポークカレー | | 620kcal | 19.4g | 18.5g | こめ でんぶん あぶら じゃがいも カレールウ さとう | | | ぎゅうにゅう だいず ぶたにく レンズまめ | | | にんにく たまねぎ 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 | | |
| コーンサラダ | ポップビーンズ | 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごはん | ポークカレー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 620kcal | 19.4g | 18.5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こめ でんぶん あぶら じゃがいも カレールウ さとう | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ぎゅうにゅう だいず ぶたにく レンズまめ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんにく たまねぎ 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| あか | <p>からだをつくるもとになる たべもの</p> | | | | | <p>みなさんも、食事の前にはきれいに手を洗い、給食当番は清潔な白衣を身に 着けるなど、衛生的な環境を整えるようご協力をお願いします。</p> | | | | <table border="1"> <tr> <td>なめたけあえ</td> <td>やきししゃもの なんばんづけ</td> <td>牛乳</td> </tr> <tr> <td>わかめごはん</td> <td>にくじゃが</td> <td></td> </tr> <tr> <td>589kcal</td> <td>21.6g</td> <td>13.9g</td> </tr> <tr> <td colspan="3">こめ さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも こんにやく あぶら みずあめ</td> </tr> <tr> <td colspan="3">ぎゅうにゅう わかめ ししゃも ぶたにく</td> </tr> <tr> <td colspan="3">なかがねぎ にんにく たまねぎ さやいんげん もやし ほうれんそう えのきたけ</td> </tr> </table> | なめたけあえ | やきししゃもの なんばんづけ | 牛乳 | わかめごはん | にくじゃが | | 589kcal | 21.6g | 13.9g | こめ さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも こんにやく あぶら みずあめ | | | ぎゅうにゅう わかめ ししゃも ぶたにく | | | なかがねぎ にんにく たまねぎ さやいんげん もやし ほうれんそう えのきたけ | | |
| なめたけあえ | やきししゃもの なんばんづけ | 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| わかめごはん | にくじゃが | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 589kcal | 21.6g | 13.9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こめ さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも こんにやく あぶら みずあめ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ぎゅうにゅう わかめ ししゃも ぶたにく | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| なかがねぎ にんにく たまねぎ さやいんげん もやし ほうれんそう えのきたけ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| みどり | <p>からだのちょうしをととのえる たべもの</p> | | | | | <p>みなさんも、食事の前にはきれいに手を洗い、給食当番は清潔な白衣を身に 着けるなど、衛生的な環境を整えるようご協力をお願いします。</p> | | | | <table border="1"> <tr> <td>ごまあえ</td> <td>ぶたどんのぐ</td> <td>牛乳</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td>すいとん</td> <td></td> </tr> <tr> <td>597kcal</td> <td>24.3g</td> <td>17.2g</td> </tr> <tr> <td colspan="3">こめ しらたき あぶら さとう すいとん ごま</td> </tr> <tr> <td colspan="3">ぎゅうにゅう ぶたにく あぶら あげ</td> </tr> <tr> <td colspan="3">たまねぎ さやいんげん にんにくしょうが にんにく なかがねぎ ごぼう だいこん しめじ ほうれんそう もやし</td> </tr> </table> | ごまあえ | ぶたどんのぐ | 牛乳 | ごはん | すいとん | | 597kcal | 24.3g | 17.2g | こめ しらたき あぶら さとう すいとん ごま | | | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶら あげ | | | たまねぎ さやいんげん にんにくしょうが にんにく なかがねぎ ごぼう だいこん しめじ ほうれんそう もやし | | |
| ごまあえ | ぶたどんのぐ | 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごはん | すいとん | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 597kcal | 24.3g | 17.2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こめ しらたき あぶら さとう すいとん ごま | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ぎゅうにゅう ぶたにく あぶら あげ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たまねぎ さやいんげん にんにくしょうが にんにく なかがねぎ ごぼう だいこん しめじ ほうれんそう もやし | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 一口メモ | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こんだて | <p>1~3年1個 4~6年・職2個</p> <p>ツナサラダ</p> <p>にくしゅうまい</p> <p>ごはん</p> <p>かいせん ちゅうかに</p> | <p>ひじきは今の旬の食べ物で、食物繊維やカルシウムが豊富に含まれています。</p> <p>しらぬひ</p> <p>まめひじきサラダ</p> <p>とりのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ぐだくさんじる</p> | <p>チャイナポテト</p> <p>コンナムルパプのぐ</p> <p>むぎごはん</p> <p>わかめのスープ</p> | <p>ごぼろマヨサラダ</p> <p>いかの ねぎしおだれ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ごじる</p> | <p>1~3年1本 4~6年・職2本</p> <p>なめたけあえ</p> <p>やきししゃもの なんばんづけ</p> <p>わかめごはん</p> <p>にくじゃが</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 栄養価 | 622kcal 27.4g 20.5g 1.8g | 607kcal 28.7g 17.8g 2.1g | 671kcal 21.7g 20.7g 1.8g | 634kcal 25.1g 22.6g 2.2g | 589kcal 21.6g 13.9g 3.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| きいろ | こめ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう こむぎこ | こめ でんぶん しょうしんこ あぶら こんにやく さとう | こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら さとう ごま でんぶん さつまいも みずあめ | こめ さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも こんにやく あぶら みずあめ | こめ さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも こんにやく あぶら みずあめ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| あか | ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか なまあげ ツナ だいず | ぎゅうにゅう とり にく あぶら あげ とうふ ひじき だいず | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ とうふ | ぎゅうにゅう いか あぶら あげ とうふ だいず | ぎゅうにゅう わかめ ししゃも ぶたにく | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| みどり | にんにく たまねぎ キャベツ さやいんげん しょうが きゅうり もやし | にんにく しょうが にんにく だいこん しめじ なかがねぎ キャベツ えだまめ とうもろこし しらぬひ | たまねぎ だいず もやし にんにく にんにく しょうが にんにく えのきたけ なかがねぎ | なかがねぎ しょうが しめじ だいこん にんにく ごぼう きゅうり とうもろこし | なかがねぎ にんにく たまねぎ さやいんげん もやし ほうれんそう えのきたけ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 一口メモ | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こんだて | <p>ごまあえ</p> <p>ぶたどんのぐ</p> <p>ごはん</p> <p>すいとん</p> | <p>大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほど、よいたんぱく質を多く含みます。</p> <p>コールスロー</p> <p>マスの ハーブスパイス やき</p> <p>こくとうパン</p> <p>ポークビーンズ</p> | <p>いちごゼリー ポンチ</p> <p>はるまき</p> <p>ごはん</p> <p>はっぼうさい</p> | <p>今日 は新入学・進級のお祝い献立です。</p> <p>おいわい クレープ</p> <p>のりサラダ</p> <p>ハンバーグ てりやきソース</p> <p>ごはん</p> <p>おいわい すましじる</p> | <p>わかめサラダ</p> <p>かまぼこの いそべてんぷら</p> <p>ごはん</p> <p>なまあげのみそに</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 栄養価 | 597kcal 24.3g 17.2g 2.1g | 636kcal 29.3g 17.6g 2.8g | 674kcal 20.4g 22.0g 1.7g | 633kcal 23.4g 20.4g 1.7g | 645kcal 20.8g 22.9g 2.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| きいろ | こめ しらたき あぶら さとう すいとん ごま | パン あぶら じゃがいも さとう | こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん いちごゼリー はるまき こむぎこ みずあめ ラード | こめ さとう でんぶん あぶら こめ こみずあめ ラード じゃがいも こめこみずあめ | こめ あぶら こんにやく さとう でんぶん こむぎこ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| あか | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶら あげ | ぎゅうにゅう ます ぶたにく だいず | ぎゅうにゅう ぶたにく いか なたと さつまあげ | ぎゅうにゅう はんぺん とうふ のり とり にく ぶたにく とうにゅう | ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ たら あおさ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| みどり | たまねぎ さやいんげん にんにく しょうが にんにく なかがねぎ ごぼう だいこん しめじ ほうれんそう もやし | たまねぎ にんにく にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし | にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ さやいんげん しょうが パインアップル おとう | しいたけ だいこん なかがねぎ こまつな ほうれんそう もやし えのきたけ たまねぎ いちご | にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん にんにく しょうが もやし とうもろこし | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 一口メモ | 28 | 29 | 30 | <p>まいにち きゅうしよくしゃしん にんき きゅうしよく 毎日の給食写真 人気の給食レシピ</p> <p>きゅうしよく 給食ができるまで</p> <p>がっこうきゅうしよく けいさいちゅう 学校給食センターホームページに掲載中!</p> <p>習志野市学校給食センターホームページ</p> <p>ならしのし がっこうきゅうしよく 習志野市 学校給食センター</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こんだて | <p>ヨーグルト</p> <p>マセドアンサラダ</p> <p>さけフライ</p> <p>コッペパン</p> <p>ミネストローネ</p> | <p>昭和の日</p> <p>昭和三十九年</p> | <p>ちくわごまネーズ サラダ</p> <p>さばのカレー じょうゆやき</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 栄養価 | 675kcal 27.9g 23.5g 3.1g | 621kcal 26.2g 28.3g 2.1g | 621kcal 26.2g 28.3g 2.1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| きいろ | パン あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル こむぎこ でんぶん パンこ | こめ あぶら こんにやく ノンエッグマヨネーズ ごま | こめ あぶら こんにやく ノンエッグマヨネーズ ごま | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| あか | ぎゅうにゅう とり にく だいず ヨーグルト さけ | ぎゅうにゅう さば あぶら あげ ちくわ | ぎゅうにゅう さば あぶら あげ ちくわ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| みどり | にんにく にんにく たまねぎ セロリー パセリ トマト きゅうり とうもろこし | ごぼう にんにく だいこん なかがねぎ しめじ キャベツ きゅうり | ごぼう にんにく だいこん なかがねぎ しめじ キャベツ きゅうり | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



ご入学、ご進級おめでとうございます。

新しい学校、そして新しい学年、子どもたちは期待と不安を胸に抱いていることでしょう。そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしく安全な給食を学校給食センター職員一同力を合わせて届けていきたいと思ひます。

学校給食は「食」を学ぶ時間です!



「ナラシド♪」

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」
第二条より
抜粋・要約

| | | |
|--|---|---------------------------------------|
| <p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p> <p>健康</p> | <p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。</p> | <p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p> |
| <p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p> | <p>5 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p> | <p>6 日本や、各地域の伝統的な食文化を理解する。</p> |
| <p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p> | | |

習志野市学校給食センターホームページをご活用ください

習志野市学校給食センターホームページでは、毎月の予定献立表と給食だよりの他、給食に関する様々な情報を掲載しています。

- 『給食ができるまで』…調理の様子を写真つきで解説しています。
- 『給食写真』…毎日の給食の写真をお昼ごろに掲載しています。
- 『給食レシピ』…人気の給食レシピを掲載しています。



下記 URL から移動できます。

<https://www.city.narashino.lg.jp/soshiki/gakkokyushoku/gyomu/shisetu/gakkokyoikucenter/index.html>

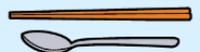
給食の内容

- ごはん…千葉県産「ふさこがね」を使用しています。麦ごはんや、わかめごはんなどの混ぜごはんの日もあります。
- パン…無漂白の学校給食用小麦(千葉県産 25%を含む)で作られています。
- 牛乳…主に千葉県産の牛乳が毎日 200ml 出ます。成長期に必要なたんぱく質、カルシウムなどの栄養素が豊富に含まれています。
- おかず…揚げ物や焼き物、煮物、汁物、和え物、サラダなどを組み合わせて、3～4品のおかずが出ます。不足しがちな、いも・豆類・藻類・魚類などを積極的に使っています。



お知らせとおねがい

- 金曜日に白衣を持ち帰ります。洗濯し、アイロンをかけて月曜日に持たせてください。ほころびやボタンが取れていましたら、繕っていただけると助かります。
- はし、スプーンは毎日清潔なものを準備してください。



給食センターより

給食センターでは、各学校と連携しながら食に関する指導を進めています。給食時には、給食の内容・献立のねらい・地場産物などを紹介する放送原稿を配布し、毎日の放送で活用していただいています。また、動画で学ぶ視聴覚教材を作成するなど指導の充実を図るとともに食育の推進を図っています。『いただきます!』の笑顔のために』をスローガンに掲げ、健康で心豊かな食生活の実践に寄与するべく、日々努力しています。