

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	からだのちようしをとのえるたべもの			

※材料は主なもの。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

	エネルギー	たんぱく質	しじつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	635	15.1	26.6	2.3
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満

給食第3-11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	2	3	4	5	6
こんだて	のりごまふりかけ わかめサラダ わふういなり ごはん ごもくすいとん	さくらもち ごまあえ このしろのにつけ ちらしずし おすいもの	ミモザサラダ ポークチャップ むぎごはん ABCスープ	にゅうさんきんヨーグルト なっとうあえ さけのしおこうじやき ごはん ぐだくさんみそしる	はくさいのサラダ オムレツトマトソース コッペパン こめこシチュー
栄養価	592kcal 24.1g 18.0g 2.4g	648kcal 25.4g 13.7g 3.1g	622kcal 24.7g 18.2g 2.0g	631kcal 31.6g 17.0g 2.4g	619kcal 24.9g 24.9g 2.8g
きいろ	こめ すいとん あぶら さとう ごま でんぶん	こめ ごま さとう さくらもち みずあめ	こめ おおむぎ さとう あぶら でんぶん じゃがいも マカロニ	こめ こんにやく さいとん	パン さとう あぶら こめこ バター でんぶん
あか	ぎゅうにゅう とり にく あぶら あげ わかめ たら のり	ぎゅうにゅう このしろ とり にく とうふ かまぼこ わかめ	ぎゅうにゅう ぶた にく とり にく たまご	ぎゅうにゅう さけ わかめ なっとう かつおぶし にゅうさんきんヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご とり にく しろ いんげん まめ スキムミルク チーズ とうにゅう ハム
みどり	にんじん しめじ はくさい だいこん もやし きゅうり たまねぎ ごぼう しいたけ	たけのこ れんこん かんぴょう だいこん しいたけ ながねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん しょうが	にんじん たまねぎ しめじ ビーマン パセリ キャベツ ほうれんそう	にんじん えのきたけ はくさい ほうれんそう キャベツ	にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ マッシュルーム はくさい きゅうり とうもろこし ほうれんそう
一口メモ	9	10	11	12	13
こんだて	あんかけをチャーハンにかけて食べてみてください。 ツナポテサラダ いかのカレーフライ チャーハン チャーハンあんかけ	いちごゼリーポンチ ブルコギ ごはん ちゅうかふうコンスープ	せとか アチャール ポップビーンズ ごはん ポークカレー	すきやきふう ししやものあまずだれ むぎごはん さつまじる	チョコクリーム ツナマヨサラダ おからコロッケ ソース しょくパン キャベツのズッパ
栄養価	681kcal 23.7g 23.0g 3.0g	607kcal 21.2g 16.7g 2.0g	636kcal 19.8g 17.9g 2.0g	647kcal 24.9g 20.4g 2.2g	643kcal 20.9g 26.4g 2.4g
きいろ	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん じゃがいも さとう パンこ ノンエッグマヨネーズ こむぎこ カレールウ	こめ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも でんぶん いちごゼリー	こめ でんぶん あぶら じゃがいも カレールウ さとう	こめ おおむぎ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら さつままいも しらす ぶ	パン あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ チョコクリーム じゃがいも こむぎこ パンこ
あか	ぎゅうにゅう いか ぶた にく さつまあげ なた ツナ だいず	ぎゅうにゅう ぶた にく たまご	ぎゅうにゅう だいず ぶた にく レンズまめ	ぎゅうにゅう ししやも ぶた にく とうふ	ぎゅうにゅう おから とり にく ツナ
みどり	にんじん たまねぎ はくさい しょうが きゅうり とうもろこし たけのこ	にんじん たまねぎ たら たけのこ にんにく しいたけ こまつな とうもろこし バインアップル おうとう	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが だいこん きゅうり パプリカ せとか	だいこん しめじ たまねぎ こまつな にんじん ながねぎ はくさい	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし ながねぎ しいたけ
一口メモ	16	17	18	19	20
こんだて	おいおいデザート おかかあえ ハンバーグてりやきソース ごましお おせきはん おいおいすましじる	まめひじきサラダ とうふステーキねぎみそだれ ごはん にくじゃが	卒業式	はるさめサラダ はちみつポテト ごはん マーボー豆腐	春分の日
栄養価	607kcal 24.8g 16.3g 2.3g	617kcal 20.4g 16.6g 1.8g		703kcal 20.7g 18.0g 1.8g	
きいろ	こめ もちごめ おいおいデザート さとう でんぶん ゼリー ごま	こめ さとう でんぶん じゃがいも こんにやく あぶら ノンエッグマヨネーズ		こめ さつままいも あぶら さとう はちみつ みずあめ ごまあぶら でんぶん はるさめ	
あか	ぎゅうにゅう あられはんぺん とうふ ちくわ かつおぶし あずき とり にく ぶた にく	ぎゅうにゅう とうふ ぶた にく ひじき だいず		ぎゅうにゅう ぶた にく とうふ だいず	
みどり	マッシュルーム だいこん にんじん ながねぎ しいたけ ほうれんそう もやし たまねぎ	ながねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ えだまめ とうもろこし		にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	

一口メモ	23
こんだて	ミニピーチゼリー きりぼしだいこんのふくめに とりのからあげ むぎごはん わかめととうふのみそしる
栄養価	638kcal 28.6g 16.2g 2.3g
きいろ	こめ おおむぎ でんぶん じゃようしんこ あぶら さとう ピーチゼリー
あか	ぎゅうにゅう とり にく わかめ とうふ あぶら あげ ちくわ
みどり	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ ながねぎ きりぼしだいこん にんじん

いちねんかん
一年間
ありがとうございました！

新生活に向けて整えたい食習慣

- 朝ごはんを食べよう
- よく噛もう
- 食事は決まった時間に食べよう

一年間、給食へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。こどもたちの成長を日々感じながら、給食を通してその一端を支えることが出来たことを嬉しく思っております。

ご卒業を迎える皆さんへ

新しい場所でも健やかに、自分らしく輝いていけるよう、これからも応援しています。