

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	636	15.3	28.0	2.3
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満

給せ第3-9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。

1月 よていこんだてひょう

	月	火	水	木	金
一ロ メモ	1月24日～30日は全国学校給食週間です。食べ物を通して世界の文化にふれるため、最近のオリンピック開催国の料理を取り入れました。国ごとに気候や文化が違い、食べられている料理も様々です。いつもと少し違う味や香りを楽しんでもらえたら嬉しいです。				
こんだて					
栄養価	あけましておめでとうございます。				
きいろ	1月は1年で最も寒さが厳しく、空気が乾き、のどや鼻の粘膜が弱くなりやすい季節です。				
あか	そのため風邪やインフルエンザなどの感染症が流行します。				
みどり	元気になるためには、よく食べ、よく眠り、よく動くことが基本です。				
一ロ メモ	寒い季節こそ、食事・睡眠・運動のバランスを大切に、心も体もあたたかく過ごしましょう。				
こんだて	給食がみなさんの元気を支える助けになればと思います。				
栄養価					
きいろ	12月				
あか	13月				
みどり	14月				
一ロ メモ	15月				
こんだて	16月				
栄養価	17月				
きいろ	18月				
あか	19月				
みどり	20月				
一ロ メモ	21月				
こんだて	22月				
栄養価	23月				
きいろ	24月				
あか	25月				
みどり	26月				
一ロ メモ	27月				
こんだて	28月				
栄養価	29月				
きいろ	30月				
あか	31月				
みどり	32月				