

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	エネルギーのものになるたべもの
あか	からだをつくるものになるたべもの
みどり	からだのちうしをととのえたべもの

※材料は主なものです。歓迎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。

1月 よていこんだてひょう

東習志野小・実花小・袖ヶ浦西小・鷺沼小・袖ヶ浦東小

エネルギー	たんぱく質	しつ	食塩相当量
kcal	%	%	g
平均	636	15.3	28.0
基準値	650	13~20	20~30

給セ第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。

月

火

水

木

金

一口
メモ
こんだて
栄養価
きいろ
あか
みどり

あけまして
おめでとうございます

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。

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。

元気に過ごすためには、よく食べ、よく眠り、よく動くことが基本です。

寒い季節こそ、食事・睡眠・運動のバランスを大切にし、心も体もあたたかく過ごしましょう。
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。

一口
メモ
こんだて
栄養価
きいろ
あか
みどり



成人の日

12

13

14

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。

と少し違う味や香りを楽しんでもらえたら嬉しいです。



14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264