

栄養価	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(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	からだのちようしょをとのえるたべもの

10月 よていこんだてひょう

※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。

幼稚園

	エネルギー	たんぱく質	しじょう	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	494	16.3	30.6	1.6
基準値	490	13~20	20~30	1.5未満

給せ第3-6号
習志野市学校給食センター

	月	火	水	木	金
一口メモ				1	2
こんだて					まずは川に住んでいる魚で、「さけ・いわな・やまめ」と同じサケ科の仲間です。
栄養価					
きいろ					
あか					
みどり					
一口メモ	5	6	7	8	9
こんだて					
栄養価					
きいろ					
あか					
みどり					
一口メモ	12	13	14	15	16
こんだて	スポーツの日				
栄養価					
きいろ					
あか					
みどり					
一口メモ	19	20	21	22	23
こんだて					
栄養価					
きいろ					
あか					
みどり					
一口メモ	26	27	28	29	30
こんだて					
栄養価					
きいろ					
あか					
みどり					