

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しじふ(g)	食塩相当量(g)
きいろ	エネルギー	たんぱく質	しじふ	食塩相当量
あか	エネルギー	たんぱく質	しじふ	食塩相当量
みどり	エネルギー	たんぱく質	しじふ	食塩相当量

12月 よていこんだてひょう



幼稚園

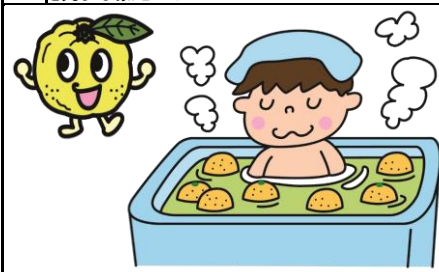
※材料は主なもの。献立内容は都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質	しじふ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	499	16.2	31.9	1.7
基準値	490	13~20	20~30	1.5未満

給食第3-8号
習志野市学校給食センター

	月	火	水	木	金
一 ロ メモ	1	2	3	4	5
こんだて	なめたけあえ しろみぎかなの こうみだれ ごはん おでん	コロコロサラダ ハンバーグ デミグラスソース コッペパン ミルクスープ	ごぼうマヨサラダ とりにくと じゃがいもの あまから ごはん さわにわん	りんご こんにやくサラダ あじのあげに ごはん だいこんの みそしる	さつまいもの ちゅうかあまに ホイコーロー むぎごはん ちゅうかふう コンスープ
栄養価	522kcal 27.7g 18.1g 2.0g	449kcal 19.4g 18.7g 1.6g	548kcal 20.4g 22.1g 1.6g	484kcal 22.8g 15.4g 1.4g	560kcal 19.1g 18.2g 1.4g
きいろ	こめ あぶら さとう こんにやく でんぶん	パン さとう デミグラスソース あぶら じゃがいも ラード	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごま ノンエッグ マヨネーズ	こめ こんにやく あぶら さとう でんぶん	こめ おおむぎ あぶら ごま あぶら でんぶん さつまいも みずあめ さとう
あか	ぎゅうにゅう ほうろく あけボール ちくわ こんぶ がんもどき つみれ はんぺん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず しろいんげん まめ どうにゅう なまクリーム	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく どうふ だいず	ぎゅうにゅう あじ あぶら あけ どうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご
みどり	しょうが にんにく たまねぎ だいこん もやし ほうれんそう えのきたけ にんじん	たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん かぶ ブロッコリー キャベツ とうもろこし パセリ きゅうり	しょうが にんじん だいこん のり きゅうり えのきたけ ながねぎ ごぼう きゅうり	だいこん にんじん ながねぎ こまつな キャベツ とうもろこし りんご	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン ながねぎ しいたけ こまつな とうもろこし
一 ロ メモ	8	9	10	11	12
こんだて	わかめサラダ いわしの さんがフライ ごはん こんさいの にもの	まめひじきサラダ ねぎしおふたどんの ぐ むぎごはん いなかじる	りんご ジャム コーンサラダ オムレツ きのこクリームソース しょうパン むぎとじゃがいもの スープ	ヨーグルト はるさめサラダ なまあげの すぶたふう ごはん ワンドンスープ	こんさいの ごまネーズあえ ますの しおこうじやき ごはん ごじる
栄養価	545kcal 20.2g 20.9g 2.0g	489kcal 21.6g 16.5g 1.6g	462kcal 17.4g 15.9g 2.0g	491kcal 18.6g 14.5g 1.6g	504kcal 25.0g 17.2g 1.5g
きいろ	こめ あぶら こんにやく さとう ごま あぶら パンこ でんぶん オリーブオイル こむぎ	こめ おおむぎ しょうが さとう ごま でんぶん さといも あぶら	パン バター こむぎ こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう ジャム でんぶん	こめ さとう あぶら でんぶん こむぎ ごま あぶら はるさめ	こめ じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ ごま さとう
あか	ぎゅうにゅう いわし とりにく あけボール なまあげ だいず わかめ すけうたら	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ あぶら あけ ひじき だいず	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく とりにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう ます とうふ だいず
みどり	にんじん れんこん だいこん ごぼう さやいんげん しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ ながねぎ しょうが	たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが しめじ にんじん だいこん もやし えだまめ	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんじん セロリー はくさい パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	にんにく しょうが ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ もやし ながねぎ えのきたけ きゅうり とうもろこし	ほうれんそう しめじ たまねぎ にんじん ながねぎ れんこん ごぼう えだまめ
一 ロ メモ	15	16	17	18	19
こんだて	かきり チーズ キャベツのマリネ フィッシュ フリッター ソフトめん ツナトマソース	かつお ふりかけ さつまいもの ごまサラダ とうふステーキ そぼろあん ごはん なめこじる	いりたまご ビビンバのぐ むぎごはん キムチスープ	ごまあえ かまぼこの いそてでんぶら わかめごはん にくじゃが	オレンジ コーンと こまつなのあえもの やきししゃもの なんばんづけ ごはん ほうとう
栄養価	460kcal 20.8g 21.9g 1.7g	478kcal 17.7g 14.7g 1.6g	442kcal 17.5g 14.6g 1.6g	536kcal 17.1g 17.8g 2.2g	464kcal 19.0g 13.9g 1.6g
きいろ	ソフトめん あぶら さとう でんぶん こむぎ	こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも ごま こむぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま あぶら でんぶん	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま こむぎ でんぶん	こめ さとう ごま あぶら でんぶん ほうとう ごま あぶら
あか	ぎゅうにゅう たら ぶたにく ツナ チーズ おきあみ あおさ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず かつおぶし のり あおさ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく かまぼこ あおさ	ぎゅうにゅう しゃも とりにく あぶら あけ
みどり	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく トマト パセリ キャベツ きゅうり	ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん なめこ こまつな だいこん きゅうり	にんじん もやし ほうれんそう にんにく しめじ だいこん しいたけ しょうが はくさい	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし	ながねぎ だいこん ほくさい かぼちゃ しいたけ こまつな にんじん もやし とうもろこし オレンジ

一 ロ メモ	22
こんだて	チョコ レート ケーキ ツナサラダ フライドチキン キャロットピラフ ABCスープ
栄養価	555kcal 18.1g 21.7g 1.9g
きいろ	こめ あぶら じゃがいも マカロニ さとう みずあめ こむぎ
あか	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうにゅう だいず
みどり	たまねぎ はくさい パセリ にんじん キャベツ ほうれんそう とうもろこし あかピーマン



冬至

こんぶ こんやく にんじん だいこん

かぼちゃ(なんきん) ぎんなん

冬至とは一年で一番暑が短くなる日のことです。このことから運氣が下がり、体が弱ると考えられていました。そのため「運(うん)」を呼び込む大切な日と考え、「ん」が付く食べ物を食べる風習があります。

また冬至の日にはゆず湯に入ると、ゆずの香り成分が血行を良くして、体を温めてくれる為、風邪をひかないと言われてます。

給食センターでは、冬至にちなんで12月19日にかぼちゃ(なんきん)を使った『ほうとう』を出す予定です。

食事のできる風邪予防！

冬になると、風邪や感染症が流行します。

風邪を予防するには、栄養・睡眠・休養がとても大切です。

毎日の食事をしっかり食べて、風邪に負けない体を作りましょう。

ビタミンC

みかん・ピーマン・ブロッコリーなど

ウイルスや細菌への抵抗力を高める

タンパク質

肉・魚・豆製品など

体の免疫力を高める

ビタミンA

かぼちゃ・にんじん・ほうれんそう

のどや鼻の粘膜を守る