

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とのえるたべもの

※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。

2月 よていこんだてひょう

幼稚園

	エネルギー	たんぱく質	しじつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	497	16.3	31.5	1.7
基準値	490	13~20	20~30	1.5未満

給食第3-10号
習志野市学校給食センター

	月	火	水	木	金
一口メモ	3 今日は、おにたいじる、いわしを使ったメニューの節分献立です。	4	5 なまあげは、あつあげともいい、豆腐を揚げてつくります。	6	7
こんだて	せつぶんデザート なめたけあえ いわしのしょうがに むぎごはん おにたいじる	ハニーレモンジャム シーフードサラダ たらのオーロラソース テーブルロール オニオンガーリックスープ	ごぼうマヨサラダ なまあげのおかかいため ごはん かきたまじる	にゅうさんきんヨーグルト ひじきサラダ いかのあまずだれ ごはん きつねじる	スライスチーズ キャベツのマリネ ハンバーグてりやきソース コッペパン ポークビーンズ
栄養価	542kcal 21.7g 17.4g 1.6g	509kcal 25.3g 19.7g 2.2g	477kcal 19.3g 17.3g 1.6g	566kcal 22.6g 21.0g 1.4g	507kcal 24.0g 22.3g 2.8g
きいろ	こめ おおむぎ さといも さとう みずあめ あぶら	パン あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも オリーブオイル ハニーレモンジャム でんぶん	こめ あぶら さとう でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ	こめ あぶら さとう でんぶん	パン さとう でんぶん あぶら じゃがいも ラード
あか	ぎゅうにゅう いわし とうふ かまぼこ とうにゅう	ぎゅうにゅう たら とり にくい いか えび	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ さつまあげ かつおぶし とり にく たまご	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ とうふ ひじき ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたいず チーズ とり にく
みどり	だいこん にんじん しいたけ もやし ほうれんそう えのきたけ	たまねぎ セロリー にんにく にんじん パセリ きゅうり	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ごま なたね えのきたけ ながねぎ しいたけ ごぼう きゅうり とうもろこし	ながねぎ ごま なたね だいこん にんじん しめじ キャベツ えだまめ とうもろこし	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり
一口メモ	10	11	12 チリソースの「チリ」とは唐辛子のこと。「チリベッパ」という唐辛子をつかった料理です。	13	14 屋敷小学校のリクエスト献立です。 ★コーンピラフ★なのはなのグラタン★やきにくサラダ
こんだて	みそポテト ぎゅうどんのぐ ごはん けんちんじる	 建国記念の日	チーズ わかめサラダ えびのチリソースがけ ごはん はるさめスープ	ポテトサラダ すきやきふうにくどうふ むぎごはん せんぎりやさいのしるもの	チョコプリン やきにくサラダ なのはなのグラタン コーンピラフ やさいのコンソメに
栄養価	521kcal 19.7g 17.2g 1.6g		526kcal 20.4g 19.9g 2.1g	484kcal 18.3g 16.9g 1.3g	559kcal 18.4g 19.1g 2.1g
きいろ	こめ しらたき あぶら さとう こんにやく さといも じゃがいも でんぶん		こめ あぶら さとう ごま あぶら はるさめ ごま こむぎこ でんぶん パンこ	こめ おおむぎ しらたき あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こめ じゃがいも あぶら さとう マカロニ こむぎこ でんぶん
あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにく		ぎゅうにゅう えび とり にく ほたてが い わかめ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶら あげ	ぎゅうにゅう とり にく ぶたにく チーズ とうにゅう
みどり	たまねぎ さやいんげん にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな しいたけ		しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ はくさい にんじん えのきたけ とうもろこし キャベツ きゅうり	にんじん ながねぎ はくさい えのきたけ たまねぎ だいこん しいたけ えだまめ とうもろこし	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし ほうれんそう きゅうり にんにく しょうが あかピーマン グリンピース なのはな とうもろこし
一口メモ	17 すいとんは、小麦粉を水でこねただんごを、しるにいたれた料理です。	18	19	20 バリバリサラダは、カリタリとよばれる油で揚げた麺と野菜を混ぜあわせて食べます。	21 園児1本 職2本
こんだて	ちくわごまネーズサラダ あかうおのにつけ ごはん すいとん	ツナサラダ そばろどんのぐ むぎごはん わかめのスープ	なっとうあえ いわしのカレーフライ むぎごはん ぐだくさんみそしる	オレンジ パリパリサラダ おふのキャラメルラスク ごはん チキンカレー	あじつけのり ごまあえ ししゃものいそべあげ ごはん おでん
栄養価	475kcal 20.5g 14.6g 1.6g	487kcal 23.2g 16.0g 1.5g	360kcal 15.1g 08.9g 1.2g	525kcal 16.8g 17.6g 1.6g	518kcal 23.2g 19.1g 2.1g
きいろ	こめ すいとん ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	こめ おおむぎ あぶら さとう	こめ おおむぎ あぶら でんぶん パンこ さとう	こめ ふ あぶら ミルメークキャラメル ざらめ とう じゃがいも カレールウ さとう カリタリ	こめ でんぶん あぶら こんにやく ごま さとう
あか	ぎゅうにゅう ちくわ お あぶら あげ ちくわ	ぎゅうにゅう とうにゅう だいたいず わかめ とうふ ツナ	ぎゅうにゅう いわし あぶら あげ とうふ なっとう かつおぶし たら いか	ぎゅうにゅう とうにゅう とり にく レンズまめ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり あげボール ちくわ こんぶ がんもどき つみれ はんぺん のり
みどり	にんじん ながねぎ だいこん しいたけ キャベツ きゅうり しょうが	しょうが えだまめ たまねぎ えのきたけ ながねぎ もやし きゅうり	なめこ だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう もやし たまねぎ	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり オレンジ	だいこん もやし こまつな にんじん
一口メモ	24	25 人気メニュー、あげパンの登場です！	26 園児1個 職2個	27	28 コールスローは、キャベツを細かく刻んでつくるサラダのことです。
こんだて	 振替休日	コーンサラダ デザートきなこあげぱん ソフトめん ミートソース	オレンジ もやしとわかめのナムル にくしゅうまい ごはん ちゅうかに	ごまのりサラダ とうふステーキそばろあん ごはん にくじゃが	ソース コールスロー エビフライ コッペパン ふゆやさいのクリームに
栄養価		483kcal 19.7g 18.2g 1.5g	473kcal 19.2g 15.0g 1.3g	480kcal 17.3g 13.7g 1.2g	457kcal 19.9g 19.3g 1.6g
きいろ	ソフトめん パン さとう あぶら こめこ	こめ ごま あぶら でんぶん あぶら さとう こむぎこ	こめ ごま あぶら でんぶん あぶら さとう こむぎこ	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも こんにやく ごま	パン あぶら こめこ バター さとう パンこ こむぎこ でんぶん
あか	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいたいず	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいたいず	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なまあげ わかめ だいたいず	ぎゅうにゅう とうふ とり にく ぶたにく のり	えび とり にく なまクリーム ぎゅうにゅう スギムミルク チーズ とうにゅう
みどり	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	にんにく たまねぎ キャベツ さやいんげん しょうが もやし きゅうり とうもろこし オレンジ	えのきたけ ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし	たまねぎ はくさい パセリ にんじん キャベツ きゅうり



大豆

大豆には良質なたんぱく質が多く「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質(ミネラル)や食物せんいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで、大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品がつけられてきました。

