

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	しつ(g)	食塩相当量(g)
きいろ	エネルギーのものとなるたべもの			
あか	からだをつくるものとなるたべもの			
みどり	からだのちょうしきととのえるたべもの			

2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。

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	たんぱくしつ	しつ	食塩相当量
kcal	%	%	g
平均	639	15.9	29.6
基準値	650	13~20	20~30

給セ第3~10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	2	中国の春巻きは春の初めの立春の頃に新芽が出た野菜を具として作られたことから、この名前がついたそうです。	3	今日は節分です。イワシを使ったメニューや鬼を退治できるように、おにたいじもあります。	4	エビカツにタルタルソースをかけて食べてね。	5	生揚げは厚揚げともいい、豆腐を揚げた食材で大豆から作られています。	6	
こんだて	ヨーグルト	ちゅうかふう ツナポテ サラダ	はるまき	ふくまめ	こんにゃくサラダ いわしの しょうがに	タルタル ソース	パリパリサラダ エビカツ	ごぼうマヨサラダ なまあげの おかかいため	まめひじき サラダ	あつやきたまご
栄養価	687kcal 20.6g 24.1g 1.8g	601kcal 26.3g 15.1g 1.9g	702kcal 25.6g 25.3g 2.8g	585kcal 23.8g 19.7g 2.1g	610kcal 21.7g 15.3g 1.9g					
きいろ	こめあぶら ごまあぶら しゃかいも こまさどう はるさめ こむぎ こめご こなめ	こめ おおむぎ さといも こんにゃく あぶら さとう	こめ あぶら ごめ バター さとう パリパリ めん ノンエッグ タルタル ソース	こめ あぶら さとう でんぶん ノンエッグ マヨネーズ	こめ あぶら さとう でんぶん ノンエッグ マヨネーズ					
あか	きゅうにゅう わかめ とうふ ツナ ヨーグルト ぶたにく	きゅうにゅう いわし とうふ かもほこ たいす	きゅうにゅう いわし とうふ かもほこ たいす	きゅうにゅう いわし とうふ かもほこ たいす	きゅうにゅう ぶたにく なまあげ さつまあげ かつおぶし とりにく	きゅうにゅう ぶたにく ひじき たいす				
みどり	にんじん はくさい ながねぎ えたまめ とうもろこし しようが たまねぎ キャベツ しいたけ	にんじん えのきたけ こまつな しいたけ キャベツ しょうが	にんじん えのきたけ こまつな しいたけ キャベツ しょうが	にんじん えのきたけ こまつな しいたけ キャベツ しょうが	にんじん こまつな ごぼう きゅうり とうもろこし グリーンピース あかビーマン	にんじん こまつな ごぼう きゅうり とうもろこし にんじん かべり				
一口メモ	9	今日はサラダで一番人気の「のりサラダ」です。ほうれん草やもやし、えのきたけ、ドレッシングと刻みのりであります。	10	ツナサラダ デザート きなこあげぱん	11	12	13			
こんだて	のりサラダ みそマヨネーズやき	さけの みそマヨネーズやき	ツナサラダ ソフトめん ミートソース	日本	だいがくいも ねぎしおぶたんのぐ	ごはん ごじる	オーロラ スタミナサラダ たらの オーロラソース			
栄養価	595kcal 29.7g 20.6g 3.1g	699kcal 27.7g 23.4g 2.2g	710kcal 25.7g 22.9g 1.7g	666kcal 26.1g 23.2g 2.1g						
きいろ	こめ ノンエッグ マヨネーズ でんぶん さとう あぶら	ソフトめん パン さとう あぶら ごめ	こめ しらたき あぶら さとう あぶら みすめ	こめ あぶら ノンエッグ マヨネーズ さとう じゃがいも チョコプリン						
あか	きゅうにゅう さけ とりにく たまご のり	きゅうにゅう きなこ ぶたにく だいす ツナ	きゅうにゅう うさげ とりにく たまご のり	きゅうにゅう ぶたにく あぶら あけ だいす	たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが しめじ だいこん ほうれんそう にんじん	きゅうにゅう たら にくににく ぶたにく				
みどり	こまつな しめじ ながねぎ いわし とうめい えのきたけ	にんじん まねぎ トマト きゅうり もやし	にんにく しょうが にんじん まねぎ トマト きゅうり もやし	にんにく しょうが にんじん まねぎ トマト きゅうり もやし	にんじん まねぎ キャベツ たまねぎ にんじん バセリ きゅうり とうめい にんじん	にんじん まねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ バセリ もやし ほうれんそう じょうが				
一口メモ	16	今日は牛肉を使った肉豆腐にしました。牛肉は成長期に必要な鉄や亜鉛がたくさん含まれています。	17	今日は葉の花を使ったグラタンです。日本で一番葉の花を生産しているのは千葉県です。「県の花」にもなっています。	18	19	20			
こんだて	かつお ぶりかけ ちくわごま ネーズ サラダ	にくどうふ	シーフード サラダ なのはなの グラタン	せとか なっとう あえ むぎごはん けんちんじる	コーン サラダ いわしの カレーメンチ	コーン サラダ そぼろ どんのぐ	いかと やさいの ナムル			
栄養価	612kcal 24.5g 19.9g 2.2g	620kcal 27.3g 20.2g 2.3g	637kcal 24.5g 21.0g 2.0g	623kcal 30.9g 17.2g 2.3g	634kcal 27.1g 20.3g 2.3g					
きいろ	こめ しらたき あぶら さとう すいとん	パン じゃがいも あぶら さとう ごま	パン マカロニ こむぎ	こめ おおむぎ あぶら ごま あぶら あぶら みすめ	こめ おおむぎ あぶら さとう					
あか	きゅうにゅう うさげ とりにく くろのり にんじん ながねぎ はくさい えのきたけ ほうれんそう たいこん しいたけ もやし きゅうり	きゅうにゅう うさげ とりにく くろのり にんじん ながねぎ はくさい えのきたけ ほうれんそう たいこん しいたけ もやし きゅうり	きゅうにゅう うさげ とりにく くろのり にんじん ながねぎ はくさい えのきたけ ほうれんそう たいこん しいたけ もやし きゅうり	きゅうにゅう うさげ なり なつとう あぶら あけ だいす かわめ みそしる	こぼう にんじん だいこん ながねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ せとか なめ	にんじん たまねぎ しみじ だいこん ほうれんそう キャベツ せとか なめ				
みどり	にんじん ながねぎ はくさい えのきたけ ほうれんそう たいこん しいたけ もやし きゅうり	にんじん まねぎ トマト きゅうり もやし	にんにく キャベツ まねぎ にんじん バセリ きゅうり とうめい にんじん	にんじん たまねぎ キャベツ せとか なめ	にんじん たまねぎ しみじ だいこん ほうれんそう キャベツ せとか なめ	にんじん たまねぎ しみじ だいこん ほうれんそう キャベツ せとか なめ				
一口メモ	23		24	25	26	27				
こんだて	天皇誕生日	ごまあえ しじやもの いそべあげ	ごはん だいこんと あげボールの にもの	コールスロー ポップビーンズ	しらぬひ なめたけあえ むぎごはん きつねじる	かくぎり チーズ キヤベツの マリネ コッペパン				
栄養価	646kcal 24.4g 23.7g 2.4g	617kcal 19.7g 18.9g 1.9g	619kcal 24.7g 18.9g 2.1g	633kcal 27.7g 26.9g 2.9g						
きいろ	こめ でんぶん あぶら ごま	パン じゃがいも あぶら さとう	パン マカロニ こむぎ	こめ おおむぎ あぶら あけだま パン こむぎ	パン あぶら さとう					
あか	きゅうにゅう うさげ とりにく にんじん ながねぎ はくさい えのきたけ ほうれんそう たいこん しいたけ もやし きゅうり	きゅうにゅう うさげ とりにく にんじん ながねぎ はくさい えのきたけ ほうれんそう たいこん しいたけ もやし きゅうり	きゅうにゅう うさげ なり なつとう あぶら あけ だいす かわめ みそしる	きゅうにゅう うさげ なり なつとう あぶら あけ だいす かわめ みそしる	たまねぎ まつない だいこん にんじん しめじ ながねぎ もやし ほうれんそう えのきたけ しらぬひ	にんじん たまねぎ リんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり				
みどり	にんじん ながねぎ はくさい えのきたけ ほうれんそう たいこん しいたけ もやし きゅうり	にんじん まねぎ トマト きゅうり もやし	にんにく キャベツ まねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり	にんじん たまねぎ リんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり	にんじん たまねぎ リんご にんじん はくさい ブロッコリー	にんじん たまねぎ リんご にんじん はくさい ブロッコリー				

かぜ ま まいにち 風邪に負けない毎日を！

にがつ いちねん もつと さむ きび きせつ からだ あたた めんえきりょく たか
二月は一年で最も寒さが厳しい季節です。体を温め、免疫力を高めるために根菜類や豆類、発酵食品を上手に取り入れた献立がおすすめです。また、冬野菜には風邪予防に役立つビタミンやミネラルが多く含まれています。
からだ うちがわ あたた しそざい と い さむ きせつ げんき す
体を内側から温めてくれる食材を取り入れ、寒い季節も元気に過ごしましょう。



さむ あま ま やさい 寒さで甘みが増す野菜

