

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。

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	しじつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	639	15.9	29.6	2.2
基準値	650	13～20	20～30	2.0未満

給食第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	3	4	5	6
こんだて	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。	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と、おにたいじるもあります。	エビカツにタルタルソースをかけて食べてね。	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。	
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 じゃがいも ごま さとう はるさめ こむぎこ こめこ	こめ おおむぎ さといも こんにやく あぶら さとう	こめ あぶら こめこ バター さとう パリパリめん ノンエッグタルタルソース パンこ こむぎこ	こめ あぶら さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう でんぶん
あか	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ツナ ヨーグルト ぶたにく	ぎゅうにゅう いわし とうふ かまぼこ だいたい	ぎゅうにゅう えび とりになく まクリーム スキムミルク チーズ とうにゅう いとよりだい だいたい	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ さつまあげ かつおぶし とりになく	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ひじき だいたい
みどり	にんじん はくさい ながねぎ えだまめ とうもろこし しょうが たまねぎ キャベツ しいたけ	だいこん 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	たまねぎ はくさい パセリ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし グリンピース あかピーマン	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ だいこん にんじん しいたけ もやし こまつな ごぼう きゅうり とうもろこし	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ えだまめ とうもろこし
一口メモ	9	10	11	12	13
こんだて	今日はサラダで一番人気の「のりサラダ」です。ほうれん草をややし、えのきたけ、ドレッシングと刻みのりで作ります。				オーロラは、フランス語で「明け方の空の色」を意味し、今日はケチャップとマヨネーズ、隠し味の白みそで作りしました。
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 こめこ		こめ しらすたき ごまあぶら さとう ごま でんぶん さつまいも あぶら みずあめ	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	ぎゅうにゅう しゃく とりにく たまご のり	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいたい ツナ		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ だいたい	ぎゅうにゅう たら とりにく ぶたにく
みどり	こまつな しめじ ながねぎ しいたけ ほうれんそう もやし えのきたけ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト きゅうり もやし		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	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ パセリ もやし ほうれんそう しょうが
一口メモ	16	17	18	19	20
こんだて	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。	今日は菜の花を使ったグラタンです。日本で一番菜の花を生産しているのは千葉県です。「菜の花」にもなっています。			1～3年1個 4～6年・職2個
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 30.5g 17.2g 2.3g	634kcal 27.1g 20.3g 2.3g
きいろ	こめ しらすたき あぶら さとう すいとん ノンエッグマヨネーズ ごま	パン じゃがいも あぶら さとう マカロニ こむぎこ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら こんにやく こむぎこ パンこ	こめ おおむぎ あぶら さとう	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら
あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ちくわ かつお あおのり くらり	ぎゅうにゅう ウィナー だいたい いち えび チーズ	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ なつとう かつおぶし たらいか	ぎゅうにゅう とりにく だいたい わかめ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい ぶたにく なまあげ いか だいたい
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 だいこん しいたけ もやし きゅうり	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん パセリ きゅうり とうもろこし なのはな	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しいたけ ほうれんそう キャベツ せとか はねぎ たまねぎ	しょうが えだまめ はくさい えのきたけ ながねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい こまつな ながねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう きりぼしだいこん
一口メモ	23	24	25	26	27
こんだて					
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 こんにやく さとう ごま	こめ でんぶん あぶら じゃがいも カレールー さとう	こめ おおむぎ あぶら あげだま パンこ こむぎこ	パン あぶら さとう
あか		ぎゅうにゅう しゃく も あおのり とりにく あげボール なまあげ	ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ あじ	ぎゅうにゅう とりになく しろいんげん まめ とうにゅう なまクリーム チーズ ぶたにく だいたい
みどり		だいこん にんじん さやいんげん もやし ほうれんそう	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	たまねぎ こまつな 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	にんにく たまねぎ りんご にんじん はくさい とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり

かぜ ま まいにち

風邪に負けない毎日を！

にがつ いちねん もっと さむ きび きせつ からだ あたた めんえきりよく たか こんさいるい まめるい はつこうしよくん じょうず

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、発酵食品を上手にと い こんだて ふゆやさい かぜよほう やくだ おお ふく

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 しょくざい 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

さむ あま ま やさい

ほうれんそう ながねぎ はくさい ブロッコリー