

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	エネルギーのもとになるたべもの
あか	からだをつくるものになるたべもの
みどり	からだのちょうしきととのえるたべもの

2月 よていこんだてひよ

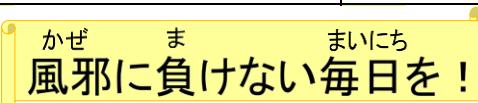
※材料は主なものです。献立内容は都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

給セ第3-10
習志野市学校給食センタ

	エネルギー	たんぱくしつ	しつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	493	16.5	31.4	1.7
基準値	490	13~20	20~30	1.5未満

幼稚園

月		火	水	木	金															
一口 メモ	2	3	4	5	6															
こんだて	かくぎり チーズ	ちゅうかふう ツナポテ サラダ	にくしゅうまい	せつぶん アサート	こんにやくサラダ	いわしの カレーメンチ	パリパリサラダ	ハンバーグ バーべキュー ソース	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	ししゃもの いそべあげ								
栄養価 きいろ	478kcal	18.6g	17.4g	1.6g	540kcal	18.6g	18.1g	1.5g	421kcal	14.0g	14.0g	1.9g	465kcal	19.1g	16.8g	1.5g	498kcal	17.7g	16.2g	1.1g
あか みどり	ごめ こまあぶら じやいも ごま さとでんぶん	ごめおむぎ あぶら さじいも こんにやくさとう こうにゅうラブリ	ごめあぶら さとう ぱりぱりめん	ぶたにく だいす とりにくまグリーム ぎゅうにゅう かまぼこ たらいか	ごめあぶら さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ	ごめあぶら さとう でんぶん なまあげ さつまあげ かつおぶし とりにく	にんにくたまねぎ りんご はくさい バセリ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし グリーンピース あかビーマン	ごめあぶら さとう でんぶん せんぎりやさいの しるもの	ごはん	せんぎりやさいの しるもの	ごはん	にくじやが								
一口 メモ	9	10	11	12	13															
こんだて	ヨーグ ルト	のりサラダ	あじみそあげだま フライ	ツナサラダ	そぼろどんのぐ	ツナサラダ	そぼろどんのぐ	だいがくいも	ねぎしおぶたんの ぐ	スタミナサラダ	なのはなの グラタン	こくとうロール	コンソメスープ							
栄養価 きいろ	514kcal	23.6g	17.2g	1.6g	501kcal	25.2g	16.2g	1.7g	562kcal	21.0g	19.3g	1.2g	506kcal	19.2g	19.9g	2.2g				
あか みどり	ごめあぶら でんぶん さとう あけだま パンこまごこ	ごめおむぎ あぶら さとう	きゅうにゅう うとりにくたまご のりヨーグルト あじ	きゅうにゅう うとりにく だいす わかめ とうふ ツナ	きゅうにゅう うぶたにく あぶらあけ とうふ だいす	きゅうにゅう うとりにく ぶたにく チーズ	たまねぎ ながねぎ にんにく しがじ だいこん ほうれんそう とうもろこし	パン じやがいも あぶら さとう ヨコブリン マカロニ こむぎこ みのあめ	パン じやがいも あぶら さとう ヨコブリン マカロニ こむぎこ みのあめ	なのはな の グラタン	こくとうロール	コンソメスープ								
一口 メモ	16	17	18	19	20															
こんだて		シーフードサラダ	たらの オーロラソース	せとか	コーンサラダ	デザート きなこあげぱん	いかとやさいの ナムル	はるまき												
栄養価 きいろ	520kcal	25.4g	17.7g	1.6g	343kcal	14.9g	06.1g	1.2g	498kcal	20.1g	17.7g	1.5g	562kcal	20.5g	22.7g	1.1g				
あか みどり	ごめあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう じやがいも さうりにゅう うたら ウインナー だいす いかえび かつお あおのり くろのり	ごめおむぎ ごまあぶら こんにやく さうりにゅう うたら ウインナー だいす いかえび かつお あおのり くろのり	いわし あぶらあげ なつとう かつおぶし	ソフトメン パン さとう あぶら こめ こめ あぶら はるまき はるまき こめ	きゅうにゅう うきなこ ぶたにく だいす	にんにく しがじ 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 しがじ	にんじん たまねぎ しがじ ほくさい こまつ ながねぎ しがじ だいこん ほうれんそう とうもろこし	にんじん たまねぎ しがじ ほくさい こまつ ながねぎ しがじ だいこん ほうれんそう とうもろこし												
一口 メモ	23	24	25	26	27															
こんだて		ごまあえ	あつやきたまご	しらぬひ	なめたけあえ	さけの みそマヨネーズやき	タルタル ソース	キャベツのマリネ	エビカツ											
栄養価 きいろ	496kcal	19.7g	16.9g	1.8g	526kcal	25.7g	18.7g	2.6g	462kcal	21.2g	20.4g	2.2g								
あか みどり	ごめ こんにやく あぶら さとう ごまでんぶん	ぎゅうにゅう たまご とりにく あげボール なまあげ	むぎごはん	きつねじる	パン あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	パン あぶら さとう ノンエッグタルタルソース パン こむぎこ	パン あぶら さとう ノンエッグタルタルソース パン こむぎこ	エビカツ												



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!

と い こんだて ふゆやさい かぜよぼう やくだ おお ふく
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

