

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	からだのちようしをととのえるたべもの			

3月 よていこんだてひょう

	エネルギー	たんぱく質	しじつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	635	15.1	26.6	2.3
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満

給せ第3-11号
習志野市学校給食センター

※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

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	のりごまふりかけ わかめサラダ わふういなり ごはん ごもくすいとん	さくらもち ごまあえ このしろのにつけ ちらしずし おすいもの	全1個 ミモザサラダ ポークチャップ むぎごはん ABCスープ	にゅうさんきんヨーグルト なっとうあえ さけのしおこうじやき ごはん ぐたくさんみそしる	はくさいのサラダ オムレツトマトソース コッペパン こめこシチュー
栄養価	592kcal 24.1g 18.0g 2.4g	648kcal 25.4g 13.7g 3.1g	622kcal 24.7g 18.2g 2.0g	631kcal 31.6g 17.0g 2.4g	619kcal 24.9g 24.9g 2.8g
きいろ	こめ すいとん あぶら さとう ごま でんぶん	こめ ごま さとう さくらもち みずあめ	こめ おおむぎ さとう あぶら でんぶん じゃがいも マカロニ	こめ こんにやく さといも	パン さとう あぶら こめ こ バター でんぶん
あか	ぎゅうにゅう とり にく あぶら あげ わかめ たら のり	ぎゅうにゅう このしろ とり にく とうふ かまぼこ わかめ	ぎゅうにゅう ぶた にく とり にく たまご	ぎゅうにゅう さけ わかめ なっとう かつおぶし にゅうさんきんヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご とり にく しろ いんげん まめ スキムミルク チーズ とうにゅう ハム
みどり	にんじん しめじ はくさい だいこん もやし きゅうり たまねぎ ごぼう しいたけ	たけのこ れんこん かんぴょう だいこん しいたけ ながねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん しょうが	にんじん たまねぎ しめじ ビーマン パセリ キャベツ ほうれんそう	にんじん えのきたけ はくさい ほうれんそう キャベツ	にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ マッシュルーム はくさい きゅうり とうもろこし ほうれんそう
一 口 メモ	9	10	11	12	13
こんだて	あんかけをチャーハンにかけて食べてみてください。 ツナポテサラダ いかのカレーフライ チャーハン チャーハンあんかけ	いちごゼリーポンチ ブルコギ ごはん ちゅうかふうコンスープ	せとか アチャール ポップビーンズ ごはん ポークカレー	1~3年1本 4~6年職2本 すきやきふうに ししやものあまずだれ むぎごはん さつまじる	チョコクリーム ツナマヨサラダ おからコロッケ ソース しょくパン キャベツのズッパ
栄養価	681kcal 23.7g 23.0g 3.0g	607kcal 21.2g 16.7g 2.0g	636kcal 19.8g 17.9g 2.0g	647kcal 24.9g 20.4g 2.2g	643kcal 20.9g 26.4g 2.4g
きいろ	こめ あぶら ごま あぶら でんぶん じゃがいも さとう パン コレック マヨネーズ こむぎ コレールウ	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも でんぶん いちごゼリー	こめ でんぶん あぶら じゃがいも カレールウ さとう	こめ おおむぎ でんぶん あぶら さとう ごま あぶら さつまいも しらす かつお	パン あぶら さとう コレック マヨネーズ チョコクリーム じゃがいも こむぎ コッペパン
あか	ぎゅうにゅう いか ぶた にく さつま あげ なた ツな だいず	ぎゅうにゅう ぶた にく たまご	ぎゅうにゅう だいず ぶた にく レンズまめ	ぎゅうにゅう ししやも ぶた にく とうふ	ぎゅうにゅう おから とり にく ツな
みどり	にんじん たまねぎ はくさい しょうが きゅうり とうもろこし たけのこ	にんじん たまねぎ にら たけのこ にんにく しいたけ こまつな とうもろこし パインアップル おうとう	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが だいこん きゅうり パプリカ せとか	だいこん しめじ たまねぎ こまつな にんじん ながねぎ はくさい	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし ながねぎ しいたけ せとか
一 口 メモ	16	17	18	19	20
こんだて	今日はおもうすぐ卒業する6年生をお祝いする給食です。 おいおいデザート おかかあえ ハンバーグてりやきソース ごましお おせきはん おいおいすましじる	まめひじきサラダ とうふステーキねぎみそだれ ごはん にくじゃが	 卒業式	はちみつはミツバチが集めた花の蜜を巣の中に貯めたもので、7000年以上前から様々なことに使われていたそうです。 はるさめサラダ はちみつポテト ごはん マーボー豆腐	 春分の日
栄養価	607kcal 24.8g 16.3g 2.3g	617kcal 20.4g 16.6g 1.8g		703kcal 20.7g 18.0g 1.8g	
きいろ	こめ もちごめ おいおいデザート さとう でんぶん ゼリー ごま	こめ さとう でんぶん じゃがいも こんにやく あぶら ノンエッグマヨネーズ		こめ さつまいも あぶら さとう はちみつ みずあめ ごま あぶら でんぶん はるさめ	
あか	ぎゅうにゅう あらほはんぺん とうふ ちくわ かつおぶし あずき とり にく ぶた にく	ぎゅうにゅう とうふ ぶた にく ひじき だいず		ぎゅうにゅう ぶた にく とうふ だいず	
みどり	マッシュルーム だいこん にんじん ながねぎ しいたけ ほうれんそう とうもろこし たまねぎ	ながねぎ 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		にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	

一 口 メモ	23
こんだて	今日で3学期の給食も終わりです。友達や先生と1年間を振り返りながら、今年度最後の給食を楽しんで下さい。 ミニピーチゼリー きりぼしだいこんのふくめに とりのからあげ むぎごはん わかめととうふのみそしる
栄養価	638kcal 28.6g 16.2g 2.3g
きいろ	こめ おおむぎ でんぶん じゃがいも さとう ピーチゼリー
あか	ぎゅうにゅう とり にく わかめ とうふ あぶら あげ ちくわ
みどり	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ ながねぎ きりぼしだいこん にんじん

いちねんかん
一年間
ありがとうございました！



新生活に向けて整えたい食習慣

- 朝ごはんを食べよう
- よく噛もう
- 食事は決まった時間に食べよう



一年間、給食へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。こどもたちの成長を日々感じながら、給食を通してその一端を支えることが出来たことを嬉しく思っております。

ご卒業を迎える皆さんへ

新しい場所でも健やかに、自分らしく輝いていけるよう、これからも応援しています。



残菜結果から

1年間を振り返ってみましょう

今年一年間、こども達は給食を通して様々なことを学んできました。

下記の内容をこども達と一緒に振り返り、いくつ出来たか確認してみましょう。

食事の前に手を洗った 	よくかんで食べた 	はしや食器を正しく持って食べた
良い姿勢で食べた 	苦手なものや初めての料理にも挑戦した 	食べ物や作ってくれた人に感謝しながら食べた

	人気のメニュー	残菜の多かったメニュー
主菜	鶏肉のから揚げ・ハンバーグ・ 酢豚・春巻き・麻婆豆腐 など	生揚げのみそ炒め・ホイコーロー・ ししゃもの南蛮漬け など
副菜	だいがくいも・のりサラダ ごま和え など	切り干し大根煮・コールスロー・ 竹輪のゴマネーズサラダ など
汁物煮物	肉じゃが・ワンタンスープ ABCスープ・ポタージュ など	ミネストローネ・なめこ汁・ もずくスープ など
丼物	カレー・親子丼・ねぎ塩豚丼 など	コンナムルパブ・カミカミ丼など

肉料理はよく食べ、魚料理、炒め物など野菜を多く使った料理は残りがちでした。また、海藻や乾物を使用した料理は食べ慣れないようです。給食は「学校給食摂取基準」をもとに、多様な食品を適切に組み合わせ、児童・園児のみなさんが栄養素をバランス良く摂取しつつ、様々な食材や料理に触れることができるよう配慮して献立を作成しています。給食1食で1日に必要な栄養量の約1/3がとれるよう考えられていますので、残す量が多くなると、必要な栄養素が不足してしまう恐れがあります。

訪問や授業を通して、給食センターの栄養士より食の大切さを伝えていますが、各ご家庭でも毎日の食事の際などに話してみてもいいでしょうか。

3月3日はひな祭り

3月3日はひなまつりです。

ひなまつりに食べるひなあられの色には意味が込められています。

☆3色のひなあられ

白・・・『清浄』を表す雪に覆われた大地

緑・・・『健康や長寿』を願う木々のエネルギー

赤・・・『魔よけ』を表す桃の花と生命のエネルギー

自然の恵みや四季の移り変わりを表現しており

女の子の健やかな成長と健康を願う意味が込められています。



給食センターより

今年度も残り僅かとなりました。春休みが過ぎるとこども達は進級し、新たな一年がはじまります。益々元気に成長していくためにも、食事・運動・休養を意識して毎日を大切に過ごしてほしいと願っています。

日頃より、給食へのご理解、ご協力を賜りありがとうございます。来年度も安心・安全な給食提供に取り組んで参りますので、ご協力お願いいたします。

