

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			

3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。

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	491	16.0	30.8	1.8
基準値	490	13~20	20~30	1.5未満

給食第3-11号
習志野市学校給食センター

	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	ひなあられ ごまあえ このしろのにつけ ちらしずし おすいもの	ミモザサラダ ポークチャップ むぎごはん ABCスープ	なっとうあえ ししゃものあまずだれ ごはん ぐたくさんみそしる	ソース はくさいのサラダ おからコロッケ コッパン こめこシチュー
栄養価	486kcal 20.6g 16.6g 2.0g	477kcal 21.2g 12.8g 2.5g	490kcal 20.2g 15.6g 1.5g	534kcal 20.5g 19.7g 1.8g	488kcal 18.3g 21.5g 1.9g
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 ひなあられ 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 でんぶん あぶら さとう ごまあぶら こんにやく さいとん	パン あぶら こめこ バター さとう じゃがいも こむぎこ パンこ
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 ししゃも わかめ なっとう かつおぶし とうにゅう ハム	ぎゅうにゅう おから 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 しいたけ かんぴょう れんこん 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	にんじん たまねぎ 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 ながねぎ しいたけ
一口メモ	9	10	11	12	13
こんだて	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	アチャール せとか ごはん ポークカレー	すきやきふう さけのしおこうじやき むぎごはん さつまじる	チョコクリーム ツナマヨサラダ オムレツ トマトソース しよくパン キャベツのズッパ	
栄養価	482kcal 17.7g 14.6g 1.4g	466kcal 14.2g 12.4g 1.5g	495kcal 25.9g 13.2g 1.7g	481kcal 18.1g 19.8g 2.0g	
きいろ	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 じゃがいも カレールウ あぶら さとう	こめ おおむぎ さつまじも しらす たまご あぶら さとう	パン さとう あぶら ノンエッグ マヨネーズ チョコクリーム でんぶん	
あか	ぎゅうにゅう ぶた にく たまご	ぎゅうにゅう ぶた にく レンズまめ	ぎゅうにゅう さけ ぶた にく とうふ	ぎゅうにゅう とり にく ツナ たまご	
みどり	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 バインアップル 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 たまねぎ トマト にんじん キャベツ きゅうり もやし ほうれんそう	
一口メモ	16	17	18	19	20
こんだて	おいわいデザート おかかあえ とりのからあげ ごましお おせきはん おいわいすましる	まめひじき サラダ いかの カレーフライ ごはん にくじゃが	卒園式	春分の日	
栄養価	500kcal 23.6g 14.0g 1.7g	535kcal 19.7g 17.1g 1.6g			
きいろ	こめ もちごめ でんぶん しょうしんこ あぶら おいわいデザート ごま	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ノンエッグ マヨネーズ カレールウ こむぎこ でんぶん パンこ			
あか	ぎゅうにゅう とり にく あらねはんぺん とうふ ちくわ かつおぶし あずき	ぎゅうにゅう いか ぶた にく ひじき だいず			
みどり	にんにく しょうが だいこん にんじん ながねぎ しいたけ ほうれんそう もやし	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	23
こんだて	きりぼしだいのふくめに ハンバーグてりやきソース むぎごはん わかめとうふのみそしる
栄養価	508kcal 20.6g 15.1g 1.7g
きいろ	こめ おおむぎ さとう でんぶん ピーチゼリー
あか	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶら あげ ちくわ とり にく ぶた にく
みどり	マッシュルーム たまねぎ えのきたけ ながねぎ きりぼしだいのこ 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

この一年間、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。

ごそつえんを むかえる みなさんへ
しょうがつこうでも げんきにすごし、あたらしいことに たくさんチャレンジしてがんばってください。
おうえんしています。