

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しじょう(%)	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			

4月 よていこんだてひょう



	エネルギー	たんぱく質	しじょう	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	633	15.9	28.4	2.2
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満

給セ第3-1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。

特別支援学校・藤崎小・屋敷小・谷津南小・向山小

栄養価は3・4年生の平均値です。

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

こんだてひょうのみかた	日にち	一口メモ(こんだてのポイントなど)		
		ひらざら(ひだり)	ひらざら(みぎ)	牛乳
		わん・パン(ひだり)	わん(みぎ)	
	エネルギー	たんぱく質	しじょう	しょくえんそうとうりょう
	エネルギーのもとになる	きいろグループのたべもの		
	からだをつくるもとになる	あかグループのたべもの		
	からだのちょうしをととのえる	みどりグループのたべもの		

にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級おめでとうございます



えがお しょくじ じかん す きゅうしょく しょくいんいちどう えいせい
みなさんが笑顔で食事の時間を過ごせるよう、給食センター職員一同で衛生

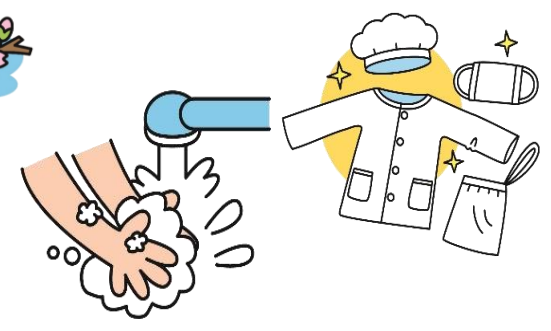
かんり つと あんぜん あんしん きゅうしょく めざ
管理に努め、安全・安心な給食づくりを目指しています。

た もの そだ かた はこ かた かんしゃ きも いっしょ はぐく
また、食べ物を育てている方や運んでいる方への感謝の気持ちも一緒に育て

おも
いきたいと思ひます。

しょくじ まえ て あら えいせいてき かんきょう ととの きゅうしょく
食事の前にはきれいに手を洗い、衛生的な環境を整えてから、おいしく給食

た
を食べましょう。



10 新年度が始まりました。今日はみなさんに人気のカレーライスにしました。楽しい給食時間を過ごして下さい。

コーンサラダ	ポップビーンズ	牛乳
ごはん	ポークカレー	
622kcal	20.0g	18.8g
こめ どんぶん あぶら じゃがいも カレールウ さとう		
ぎゅうにゅう だいず ぶたにく レンズまめ		
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 とうもろこし		

一口メモ	13
こんだて	ミニりんごゼリー
	まめひじきサラダ
	とりのからあげ
	ごはん
	ぐだくさんじる
栄養価	604kcal
きいろ	こめ どんぶん しょうしんこ あぶら こんにやく さとう りんごゼリー
あか	ぎゅうにゅう とりく あぶらあげ とうふ ひじき だいず
みどり	にんにく しょうが にんじん だいこん しめじ ながねぎ キャベツ えだまめ とうもろこし

一口メモ	14
こんだて	しらぬひ
	ちくわとわかめのサラダ
	ますのしおやき
	ごはん
	なまあげのみそに
栄養価	621kcal
きいろ	こめ こんにやく さとう どんぶん ごまあぶら
あか	ぎゅうにゅう からふとます ぶたにく なまあげ ちくわ わかめ
みどり	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ にんにく しょうが きゅうり もやし しょうゆ

一口メモ	15
こんだて	ナムル
	チャブチェ
	ごはん
	トックのスープ
栄養価	599kcal
きいろ	こめ はるさめ さとう あぶら トック ごまあぶら
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく
みどり	たまねぎ パプリカ しめじ にんにく こまつな ながねぎ とうもろこし しいたけ もやし ほうれんそう にんじん

一口メモ	16
こんだて	ごぼうマヨサラダ
	ししゃものいそべあげ
	ごはん
	にくじゃが
栄養価	669kcal
きいろ	こめ どんぶん あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま ノンエッグマヨネーズ
あか	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく
みどり	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし えだまめ

一口メモ	17
こんだて	コグママッタン
	コンナムルパブのぐ
	むぎごはん
	わかめのスープ
栄養価	681kcal
きいろ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま どんぶん さつまいも みずあめ
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ とうふ
みどり	たまねぎ だいず もやし にんじん しょうが にんにく えのきたけ ながねぎ

一口メモ	20
こんだて	なめたけあえ
	いかのねぎしおだれ
	ごはん
	ごじる
栄養価	591kcal
きいろ	こめ あぶら さとう ごまあぶら こんにやく
あか	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ とうふ だいず
みどり	ながねぎ しょうが しめじ だいこん にんじん もやし ほうれんそう えのきたけ

一口メモ	21
こんだて	ツナサラダ
	まめとポテのりしおあげ
	ごはん
	えびととうふのあつさり
栄養価	624kcal
きいろ	こめ じゃがいも あぶら どんぶん ごまあぶら さとう
あか	ぎゅうにゅう だいず あおのり えび かまぼこ とうふ ツナ
みどり	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり もやし

一口メモ	22
こんだて	ごまあえ
	ぶたどんのぐ
	ごはん
	いしかりじる
栄養価	588kcal
きいろ	こめ しらたき あぶら さとう じゃがいも ごま
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ
みどり	たまねぎ にんにく しょうが ながねぎ にんじん こまつな ごぼう ほうれんそう キャベツ

一口メモ	23
こんだて	マカロニサラダ
	さけフライ
	キャロットピラフ
	トマトとむぎのスープ
栄養価	660kcal
きいろ	こめ あぶら おおむぎ マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう パン こむぎ
あか	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ハム さけ とりにく
みどり	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー パセリ トマト きゅうり とうもろこし あかピーマン

一口メモ	24
こんだて	のりサラダ
	ハンバーグたまねぎソース
	ごはん
	おいわいすましじる
栄養価	646kcal
きいろ	こめ あぶら さとう どんぶん ラード みずあめ こんこ
あか	ぎゅうにゅう あられはんぺん とうふ のりとりにく ぶたにく とうにゅう
みどり	にんにく たまねぎ しいたけ だいこん ながねぎ ほうれんそう もやし えのきたけ いちご

一口メモ	27
こんだて	ちくわごまネーズサラダ
	さばのカレー-じょうゆやき
	ごはん
	けんちんじる
栄養価	669kcal
きいろ	こめ あぶら こんにやく ノンエッグマヨネーズ ごま
あか	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ちくわ ヨーグルト
みどり	ごぼう にんじん だいこん しめじ もやし きゅうり

一口メモ	28
こんだて	フルーツポンチ
	はるまき
	むぎごはん
	はっぼうさい
栄養価	666kcal
きいろ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら どんぶん いちごゼリー こむぎ みずあめ ラード はるさめ
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なたと きつまあげ
みどり	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが バインアップル おうとう

29

昭和の日

一口メモ	30
こんだて	コールスロー
	しろみぎかなのハーブスパイスやき
	こくとうパン
	ポークビーンズ
栄養価	620kcal
きいろ	パン しおこうじ あぶら じゃがいも さとう
あか	ぎゅうにゅう シルバー ぶたにく だいず
みどり	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり

