

| | | | | |
|-----|--------------------|----------|--------|----------|
| 栄養価 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | しじふ(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 | | | |

※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・袖ヶ浦西小分教室

| | | | | |
|-----|-------|-------|-------|-------|
| | エネルギー | たんぱく質 | しじふ | 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

栄養価は3・4年生の平均値です。

4月 よていこんだてひょう



| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 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) めん | わん (みぎ) | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しじふ | しよくえんそうとうりよう |
| 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 | | |

にゆうがく しんきゆう 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 きゆうしよく 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 きゆうしよく 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 かんきよう とどの きゆうしよく
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 | 2.0g |
| こめ でんぶん あぶら じゃがいも カレールウ さとう | | | |
| ぎゆうにゆう 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 | ハンバーグ たまねぎソース | 牛乳 | |
| ごはん | ぐたくさんじる | | |
| 597kcal | 25.0g | 18.5g | 2.3g |
| こめ あぶら さとう でんぶん こんにやくりんごゼリー ラード | | | |
| あか ぎゆうにゆう あぶらあげ とうふ ひじき だいず とりにく ぶたにく | | | |
| みどり にんにく たまねぎ 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 | ししゃものいそべあげ | 牛乳 | |
| ごはん | なまあげのみそに | | |
| 645kcal | 24.2g | 22.4g | 2.9g |
| こめ でんぶん あぶら こんにやく さとう ごまあぶら | | | |
| あか ぎゆうにゆう ししゃも あおりのり 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 しらぬひ | | | |

一口メモ 15

こんだて ナムル

| | | | |
|--|-------|-------|------|
| はるまき | 牛乳 | | |
| ごはん | | | |
| 632kcal | 17.3g | 21.3g | 1.8g |
| こめ あぶら トック ごまあぶら さとう こむぎこ みずあめ ラード はるまき | | | |
| あか ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく | | | |
| みどり たまねぎ 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

| | | | |
|---------------------------------------|-------|-------|------|
| ますのしおやき | 牛乳 | | |
| ごはん | | | |
| 645kcal | 27.6g | 18.8g | 1.9g |
| こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま ノンエッグ マヨネーズ | | | |
| あか ぎゆうにゆう からふとます 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 | 牛乳 | | |
| むぎごはん | | | |
| 681kcal | 22.9g | 20.3g | 1.8g |
| こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぶん さつまいも みずあめ | | | |
| あか ぎゆうにゆう 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 たらしょうが 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

| | | | |
|------------------------------------|-------|-------|------|
| さばの カレーじょうゆやき | 牛乳 | | |
| ごはん | | | |
| 615kcal | 30.7g | 20.6g | 2.3g |
| こめ こんにやく | | | |
| あか ぎゆうにゆう さば あぶらあげ とうふ だいず | | | |
| みどり 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 のりしおあげ | 牛乳 | | |
| ごはん | | | |
| 624kcal | 23.8g | 19.2g | 1.9g |
| こめ じゃがいも あぶら でんぶん ごまあぶら さとう | | | |
| あか ぎゆうにゆう だいず あおりのり 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 | 牛乳 | | |
| ごはん | | | |
| 588kcal | 28.4g | 17.1g | 2.3g |
| こめ しらたき あぶら さとう じゃがいも ごま | | | |
| あか ぎゆうにゆう 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

| | | | |
|--|-------|-------|------|
| しろみざかなの ハーブスパイスやき | 牛乳 | | |
| ごはん | | | |
| 620kcal | 25.7g | 20.6g | 3.2g |
| 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 | | | |
| あか ぎゆうにゆう シルバー ベーコン だいず ハム 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 おいおい クレープ

| | | | |
|---|------------|-------|------|
| のりサラダ | とりのからあげ | 牛乳 | |
| ごはん | おいおい すましじる | | |
| 653kcal | 28.3g | 20.3g | 1.7g |
| こめ でんぶん しょうゆ あぶら さとう こめ こみずあめ | | | |
| あか ぎゆうにゆう とりにく あらははんべん とうふ のり とうにゆう | | | |
| みどり にんにく しょうが 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 ヨーグルト

| | | | |
|--|------------|-------|------|
| ちくわごまネーズ サラダ | いかの ねぎしおだれ | 牛乳 | |
| ごはん | けんちんじる | | |
| 645kcal | 25.6g | 21.7g | 2.3g |
| こめ あぶら さとう ごまあぶら こんにやく ノンエッグ マヨネーズ ごま | | | |
| あか ぎゆうにゆう いか あぶらあげ ちくわ ヨーグルト | | | |
| みどり ながねぎ しょうが 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

| | | | |
|---|-------|-------|------|
| チャプチェ | 牛乳 | | |
| むぎごはん | | | |
| 633kcal | 24.6g | 16.4g | 2.2g |
| こめ おおむぎ はるまき さとう あぶら ごまあぶら でんぶん いちごゼリー | | | |
| あか ぎゆうにゆう ぶたにく いか なたと きつまあげ | | | |
| みどり たまねぎ パプリカ しめじ にんにく にんじん キャベツ たけのこ しょうが パインアップル とうとう | | | |

29

昭和の日

一口メモ 30

こんだて コールスロー

| | | | |
|----------------------------------|-------|-------|------|
| さけフライ | 牛乳 | | |
| ごはん | | | |
| 660kcal | 27.6g | 23.0g | 2.6g |
| パン あぶら じゃがいも さとう パン こむぎこ | | | |
| あか ぎゆうにゆう ぶたにく だいず さけ | | | |
| 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 | | | |

