

		月	
一口メモ			
こんだて			
栄養価		日にち 一口メモ ひらざら (ひだり) わん・パ (ひだり) め	
きいろ			
あか			
みどり			
一口メモ			
こんだて			
栄養価		エネルギー たんぱく質 エネルギーのもとになる からだをつくるもとになる からだのちょうしをととのえ たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
きいろ			
あか			
みどり			
一口メモ			
こんだて		14 ツナサラダ ごはん 1〜3年1個 4〜6年・職2 にくしゅう かいせ ちゅうか	
栄養価		622kcal 27.4g 20.5g こめ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう こむぎこ ぎゆうにゆう ぶたにく えび いかに なまあげ ツナ だいず にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん しょうが きゅう	
きいろ			
あか			
みどり			
一口メモ			
こんだて		21 ごまあえ ごはん ぶたどん すいとん	
栄養価		597kcal 24.3g 17.2g こめ しらすたき あぶら さとう すいとん ごま ぎゆうにゆう ぶたにく あぶら あけ たまねぎ さやいんげん にんにく しょうが にんじん ながつだいこん しめじ ほうれんそう もやし	
きいろ			
あか			
みどり			
一口メモ			
こんだて		マセドアンサラダは「さいの目切り」という意味的 的なサラダです。 ヨーグルト コッペパン マセドアンサラダ さけフラ ミネストロネ	
栄養価		675kcal 27.9g 23.5g パン あぶら さとう じゃがいも オリブオイル こむぎこ ぎゆうにゆう とりくに だいず ヨーグルト さけ にんにく にんじん たまねぎ セロリー パセリ トマト きゅう	
きいろ			
あか			
みどり			

		水		東習志野小・実花小・袖ヶ	
入学・進級 おめでとうございます					
みなさんが元気に、楽しい学校生活を送れる。					
衛生管理に努め、安全・安心、おいしい給食					
みなさんも、食事の前にはきれいに手を洗い、着けるなど、衛生的な環境を整えるようご協力					
維やカルシウムが豊富 16 からあげ くさんじる 17.9g 2.1g 671kcal 21.7g 20.7g 1.8g こめ おおもむぎ あぶら ごまあふら さとう ごま でんぶん さつまいも みずあめ りゅう にゅう ふたにく だいず わかめ とろふ いす ねぎ キャベツ えだまめ たまねぎ だいず もやし にんじん にしょうが にんにく えのき たけ ながねぎ よいたんぱく質を多く含		チainaポテト コンナムルパのぐ むぎごはん わかめのスープ いちごゼリーポンチ はるまき ごはん はっぼうさい 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 こめ あぶら ごんにやく ノンエッグマヨネーズ ごま ギョウザ にゅう さば あぶらあげ ちくわ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しめじ キャベツ きゅうり			
マスのブスブスやき クビーンズ 17.6g 2.8g 674kcal 20.4g 22.0g 1.7g こめ あぶら ごまあふら でんぶん いちごゼリー はるまき こむぎのみずあめ ラード ギョウザ にゅう ふたにく いか なると さつまあげ りゅう にゅう ふたにく いか なると さつまあげ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ さやいんげん しょうが バインアップル おうとう		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 こめ あぶら ごんにやく ノンエッグマヨネーズ ごま ギョウザ にゅう さば あぶらあげ ちくわ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しめじ キャベツ きゅうり			
日本国旗 田		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 こめ あぶら ごんにやく ノンエッグマヨネーズ ごま ギョウザ にゅう さば あぶらあげ ちくわ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しめじ キャベツ きゅうり			



くいんいちどう
員一同で

す。

くい み
衣を身に

ふした「具」をみそ汁に入

いかの
ねぎおだれ

22.6g 2.2g

ノンエッグマヨネーズ

ごじる

ハンバーグ
りやきソース

20.4g 1.7g

ラードじやがいもこめこ

おいわい
すましじる

まいにち きゅうしょくしゃしん
毎日の給食写真

11

今日のカレーは2種類

コーンサラダ

ごはん

620kcal 19.4g

こめ でんぶん あぶら じゃがいも

ぎゅうにゅう だいず ぶたにく レン

にんじん たまねぎ りんご にんにく

18

なめたけあえ

わかめごはん

589kcal 21.6g

こめ さとう ごまあぶら でんぶんし

ぎゅうにゅう わかめ ししやも ぶた

ながねぎ にんじん たまねぎ じゃ

えのきたけ

25

わかめサラダ

ごはん

645kcal 20.8g

こめ あぶら んにやく さとう でん

ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わ

にんじん たまねぎ たけのこ キャ

もやし とうもろこし

きゅうしょく

給食ができるまで

けい

校給食センターホームページに掲載

ならしのし がっこうきゅうしょく

習志野市 学校給食センター



レウをブレンドしています。

ポップビーンズ

18.5g

ポークカレー

2.0g

ールウ さとう

め

ようが キャベツ きゅうり とうもろこし

1〜3年1本
4〜6年・職2本

やきししゃもの
なんばんづけ

にくじゃが

13.9g

がいも こんにやく あぶら みずあめ

んげん もやし ほうれんそう

かまぼこの
いそべてんぶら

牛乳

なまあげのみそに

22.9g

しこむぎこ

りたら あおさ

さやいんげん にんにくしょうが

ピ



ちゅう

中！

「ナランド♪」

