

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			

4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	500	16.6	30.2	1.6
基準値	490	13~20	20~30	1.5未満

給食第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。

幼稚園

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

にゅうえん しんきゅう ご入園・ご進級おめでとうございます

子ども達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管理

に努め、安全・安心な給食づくりを目指しています。

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、子ども達と一緒に育んでいきたいと思ひます。



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)
		わん・パン(ひだり) めん	わん(みぎ)
	エネルギー	たんぱく質	しじつ
	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	

一口メモ	13	14	15	16	17
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	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	ナムル チャプチェ ごはん ちゅうかスープ	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	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	487kcal 23.6g 15.2g 1.5g	498kcal 24.8g 15.7g 1.6g	438kcal 17.3g 13.9g 1.6g	525kcal 17.1g 19.0g 1.8g	564kcal 19.3g 17.3g 1.2g
きいろ	こめ でんぶん じょうしんこ あぶら こんにやく さとう りんごゼリー	こめ こんにやく さとう でんぶん ごまあぶら	こめ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	こめ でんぶん 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	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	ぎゅうにゅう とり にく あぶらあげ どうふ ひじき だいず	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	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にく	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ どうふ
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 どうもろこし	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	たまねぎ パプリカ しめじ にんにく こまつな ながねぎ どうもろこし しいたけ もやし ほうれんそう にんじん	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり どうもろこし えだまめ	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	21	22	23	24
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	ツナサラダ のりしおポテト ごはん えびととうふのあつさり	ごまあえ ぶたどんのぐ ごはん いしかりじる	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	おいわいクレープ 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	473kcal 21.6g 15.9g 1.6g	478kcal 18.3g 15.7g 1.3g	465kcal 22.9g 14.8g 1.7g	554kcal 21.4g 20.0g 2.2g	446kcal 19.9g 14.7g 1.4g
きいろ	こめ あぶら さとう ごまあぶら こんにやく	こめ じゃがいも あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	こめ しらたき あぶら さとう じゃがいも ごま	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	こめ あぶら さとう でんぶん ラード みずあめ こめこ
あか	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ どうふ だいず	ぎゅうにゅう あおのり えび かまぼこ どうふ ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ	ぎゅうにゅう ペーコン だいず ハム とり にく さけ	ぎゅうにゅう あられはんぺん どうふ のり とり にく ぶたにく どうにゅう
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	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり もやし	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	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 どうもろこし あかピーマン	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	28	29	30	
こんだて	ヨーグルト 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	フルーツポンチ はるまき むぎごはん はっぼうさい	昭和の日	コールスロー しろみぎかなのハーブスパイスやき こくとうロール ポークビーンズ	
栄養価	548kcal 24.9g 21.0g 1.7g	560kcal 17.4g 18.9g 1.2g		461kcal 22.6g 17.0g 2.1g	
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	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら でんぶん いちごゼリー こむぎこ みずあめ ラード はるさめ		パン あぶら じゃがいも さとう	
あか	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ちくわ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なたと きつまあげ		ぎゅうにゅう シルバー ぶたにく だいず	
みどり	ごぼう にんじん だいこん しめじ もやし きゅうり	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		たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり	

