

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しつ(g)	食塩相当量(g)
きいろ	エネルギーのもとになるための			
あか	からだをつくるもとになるための			
みどり	からだのちょうしをととのえるための			

5月 よていこんだてひょう



	エネルギー	たんぱく質	しつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	636	16	29.4	2.2
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満

給食セ-2号
習志野市学校給食センター

※材料は主なもの。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
一口メモ	新生活に慣れてくる一方で、疲れが出やすい時期でもあります。				
こんだて	まいにちげんき す きそくただ せいかつ よ しょくじ たいせつ 毎日元気に過ごすためには、規則正しい生活とバランスの良い食事が大切です。				
栄養価	しゆしょく しゆさい ふくさい そろ いしき よ しょくじ ころ 主食・主菜・副菜を揃えることを意識し、バランスの良い食事を心がけましょう。				
きいろ					
あか					
みどり					
一口メモ	4	5	6	7	8
こんだて	みどりの日	こどもの日	振替休日		
栄養価					
きいろ					
あか					
みどり					
一口メモ	11	12	13	14	15
こんだて	アセロラ ひじきサラダ あじみそ あげだまフライ	オレンジ マカロニサラダ ポップビーンズ	ヨーグルト なめたけあえ ぶたとやさいの あまからいため	ツナサラダ ハンバーグ デミグラスソース	安倍川亭は静岡県にある、餅にきな粉をまがした「安倍川餅」 の餅の代わりにさつまいもを使ったものです。
栄養価	595kcal 23.8g 19.7g 2.1g	694kcal 22.8g 22.9g 1.9g	599kcal 26.2g 14.8g 2.6g	620kcal 24.2g 20.6g 1.5g	647kcal 24.1g 19.9g 1.7g
きいろ	こめ あぶら さとう アセロラゼリー あげだま パンこ こむぎこ	こめ でんぷん あぶら じゃがいも カレールウ マカロニ さとう ノンエッグマヨネーズ	こめ あぶら さとう みずあめ	こめ さとう デミグラスソース あぶら じゃがいも ラード でんぷん	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん さつまいも
あか	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ ひじき あじ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく レンズまめ ハム	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ わかめ とうふ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうり くだくだに くだいず しろいんげんまめ とうりゅう なまクリーム ツナ たまねぎ マッシュルーム トマト とうもろこし バセリ キャベツ ほうれんそう にんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ さつまあげ かつおぶし とうり きのこ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ だいこん にんじん しいたけ もやし こまつな
みどり	しょうが だいこん こまつな たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが きゅうり とうもろこし オレンジ	しいたけ しょうが しょうゆ 砂糖 などと一緒に煮て 味付けしたものです。えのきたけは長野県が生産1位です。		
一口メモ	18	19	20	21	22
こんだて	ごまあえ いかのこうみだれ	フルーツポンチ ホイコーロー	ちくわとわかめの あえもの あつやきたまご	シーフードサラダ ホキフライ	のりごま ふりかけ まめポテサラダ はるまき
栄養価	595kcal 27.9g 18.6g 2.2g	596kcal 23.1g 14.8g 2.5g	610kcal 25.0g 17.7g 2.7g	650kcal 32.4g 23.8g 3.1g	661kcal 18.8g 27.3g 1.9g
きいろ	こめ あぶら さとう ごま	こめ あぶら ごまあぶら はるまき マスカットゼリー	こめ こんにやく あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	パン あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	こめ おおむぎ あぶら でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう ごまはるまき でんぷん こむぎこ みずあめ ラード
あか	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく おさかなボール	ぎゅうにゅう たまご なまあげ さつまあげ こりどうふ だいず わかめ たくわ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく くだいず いか えび わかめ	ぎゅうにゅう とうり たまご くだいず ぶたにく のり
みどり	しょうが にんにく たまねぎ だいこん にんじん ながねぎ えのきたけ しいたけ ほうれんそう もやし	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ビーマン えのきたけ こまつな とうとう バインアップル	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ キャベツ	たまねぎ にんじん にんにく トマト きゅうり	たまねぎ ながねぎ しいたけ こまつな とうもろこし きゅうり きゃべつ にんじん
一口メモ	25	26	27	28	29
こんだて	おかかあえ マスの マヨネーズやき	フレンチサラダ エピカツ	かくざり チーズ のりサラダ ししゃもの あまずだれ	ツナマヨサラダ ハーブチキン	だいがいも ねぎしおぶたどんの ぐ
栄養価	634kcal 29.9g 19.6g 1.9g	622kcal 25.4g 19.2g 2.6g	659kcal 24.1g 21.7g 2.4g	592kcal 28.0g 23.2g 2.6g	701kcal 25.7g 23.1g 1.8g
きいろ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	こめ あぶら マカロニ さとう でんぷん パンこ こむぎこ	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく	パン あぶら こめ さとう バター ノンエッグマヨネーズ	こめ おおむぎ しらたき じゃがいも あぶら さとう ごま でんぷん こんにやく さつまいも あぶら みずあめ
あか	ぎゅうにゅう からふとます だいず とうり くにあげボール かつおぶし	ぎゅうにゅう えび とうり くに ハム たら	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく のり チーズ	ぎゅうにゅう とうり くに なまクリーム とうりゅう ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ だいず
みどり	にんじん だいこん えだまめ キャベツ ほうれんそう	たまねぎ セロリー にんにく にんじん バセリ キャベツ きゅうり とうもろこし グリンピース あかビーマン	ながねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし えのきたけ	たまねぎ にんじん バセリ キャベツ きゅうり	たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが しめじ だいこん にんじん