

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	たんぱく質	しじょう	食塩相当量
あか	たんぱく質	エネルギー	しじょう	食塩相当量
みどり	エネルギー	たんぱく質	しじょう	食塩相当量

# 5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 636	16	29.4	2.2
基準値 650	13~20	20~30	2.0未満

給食第3-2号  
習志野市学校給食センター

※材料は主なもののみです。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

栄養価は3・4年生の平均値です。

	月	火	水	木	金
一口メモ					
こんだて	<p>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。</p> <p>まいにちげんき すぎた せいかつ よしよく たいせつ</p> <p>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。</p> <p>いしよく しゅさい ふくさい そろ いしよく よしよく こころ</p> <p>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。</p>				
栄養価	<p>給食レシピを是非ご覧ください</p> <p>習志野市学校給食センター ホームページ https://www.city.narashino.lg.jp/soshiki/gakkokuyoshoku/gyomu/shisetsu/gakkokuyokucenter/index.html</p> <p>「ナランド♪」</p>				
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	アセロラニゼリー	オレンジ	ヨーグルト		
栄養価					
きいろ					
あか					
みどり					
一口メモ	18	19	20	21	22
こんだて	ごまあえ	のりごまふりかけ	かくざりチーズ	シーフードサラダ	まめポテサラダ
栄養価					
きいろ					
あか					
みどり					
一口メモ	25	26	27	28	29
こんだて	おかかあえ	フレンチサラダ	のりサラダ	ツナマヨサラダ	だいがいも
栄養価					
きいろ					
あか					
みどり					