

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しじょう(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るための			

5月 よていこんだてひょう

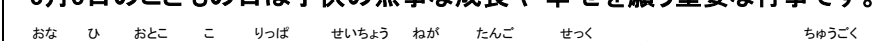
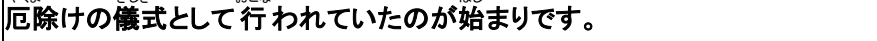
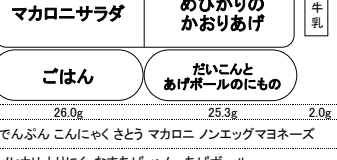
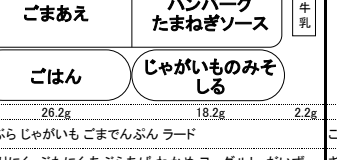
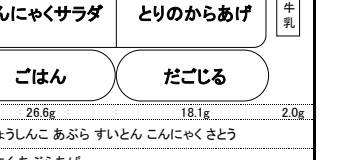
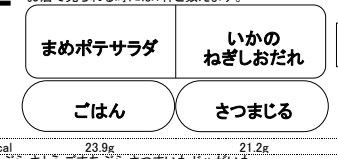
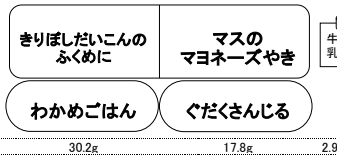
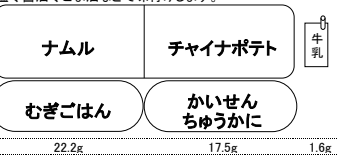
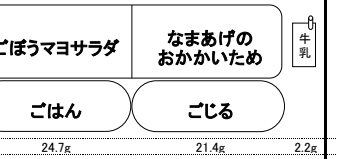
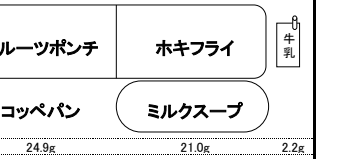
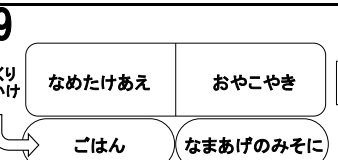
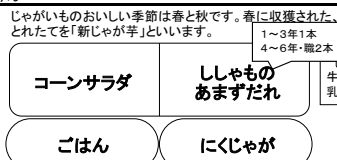
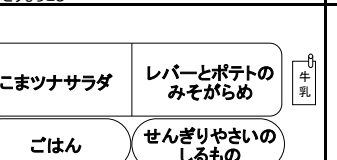
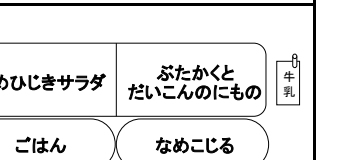
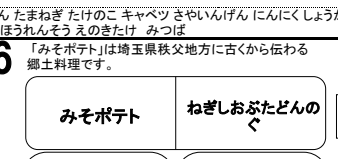
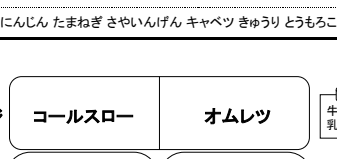
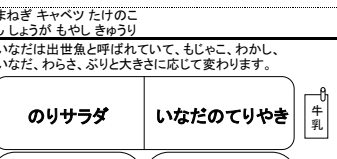
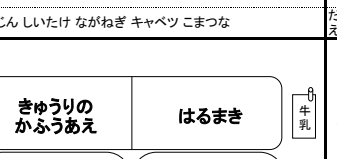
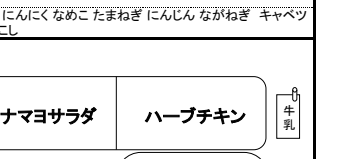
※材料は主なもの。献立内容は都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

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	しじょう	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	637	15.6	28.7	2.1
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満

給せ第3-2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。

	月	火	水	木	金
一口メモ					
こんだて	5月5日のこどもの日は子供の無事な成長や幸せを願う重要な行事です。 同じ日に男の子の立派な成長を願う「端午の節句」があり、もともと中国で				
栄養価	やくよく ぎしき おこな はじ 厄除けの儀式として行われていたのが始まります。				
きいろ					
あか					
みどり					
一口メモ	5	6	7	8	9
こんだて					
栄養価	638kcal 23.9g 21.2g 1.9g	612kcal 30.2g 17.8g 2.9g	643kcal 22.2g 17.5g 1.6g	625kcal 24.7g 21.4g 2.2g	644kcal 24.9g 21.0g 2.2g
きいろ	こめ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぶん	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	こめ おおむぎ さつまいも あぶら みずあめ さとう ごまあぶら でんぶん	こめ あぶら さとう でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ	パン あぶら じゃがいも マスカットゼリー パンこ こむぎこ
あか	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう わかめ からふとます あぶらあげ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか なると	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ さつまあげ かつおぶし あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン しろういんげんめ とうにゅう なまクリーム
みどり	ながねぎ しょうが だいこん にんじん しめじ きゅうり	ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ ながねぎ きりぼしだいこん さやいんげん	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 もやし ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しめじ だいこん にんじん ながねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	たまねぎ とうもろこし バサリ おうとう バインアップル
一口メモ	12	13	14	15	16
こんだて					
栄養価	638kcal 23.9g 21.2g 1.9g	612kcal 30.2g 17.8g 2.9g	643kcal 22.2g 17.5g 1.6g	625kcal 24.7g 21.4g 2.2g	644kcal 24.9g 21.0g 2.2g
きいろ	こめ あぶら さとう ごまあぶら さつままいも じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぶん	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	こめ おおむぎ さつままいも あぶら みずあめ さとう ごまあぶら でんぶん	こめ あぶら さとう でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ	パン あぶら じゃがいも マスカットゼリー パンこ こむぎこ
あか	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう わかめ からふとます あぶらあげ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか なると	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ さつまあげ かつおぶし あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン しろういんげんめ とうにゅう なまクリーム
みどり	ながねぎ しょうが だいこん にんじん しめじ きゅうり	ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ ながねぎ きりぼしだいこん さやいんげん	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 もやし ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しめじ だいこん にんじん ながねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	たまねぎ とうもろこし バサリ おうとう バインアップル
一口メモ	19	20	21	22	23
こんだて					
栄養価	597kcal 24.2g 18.2g 2.2g	620kcal 20.6g 18.5g 2.0g	612kcal 25.2g 19.0g 2.5g	657kcal 26.5g 23.2g 2.2g	621kcal 27.3g 21.0g 2.2g
きいろ	こめ こんにやく さとう でんぶん ごま	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも こんにやく	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら はるさめ さとう ラード こむぎこ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	こめ さとう あぶら
あか	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ぶたにく なまあげ のり かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか なると ハム チーズ だいず	ぎゅうにゅう とりレバー とりにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ ひじき だいず
みどり	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん にんにく しょうが もやし ほうれんそう えのきたけ みつば	ながねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし	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 もやし きゅうり	だいこん にんじん しいたけ ながねぎ キャベツ こまつな	だいこん しょうが にんにく ながめこ たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ えだまめ とうもろこし
一口メモ	26	27	28	29	30
こんだて					
栄養価	679kcal 23.7g 21.0g 2.4g	612kcal 20.6g 18.5g 1.7g	585kcal 28.2g 20.8g 1.7g	695kcal 22.0g 26.4g 2.1g	631kcal 28.0g 23.1g 2.6g
きいろ	こめ いらしたき ごまあぶら さとう ごま でんぶん じゃがいも あぶら	こめ あぶら ラード こむぎこ さとう こめこ	こめ おおむぎ あぶら さとう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま はるさめ こむぎこ みずあめ ラード	パン あぶら こめ さとう バター ノンエッグマヨネーズ ジャム
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう いなだ とりにく あぶらあげ とうふ のり	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう とり になく なまクリーム とうにゅう ツナ
みどり	たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが にんじん えのきたけ	にんにく にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	ごぼう だいこん にんじん しいたけ ながねぎ ほうれんそう もやし えのきたけ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ になく ながねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ	たまねぎ にんじん バサリ キャベツ きゅうり