

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しつぷ	食塩相当量(g)
きいろ	エネルギー	たんぱく質	しつぷ	食塩相当量
あか	からだをつくるもとになるたべもの			
みどり	からだのちようしをどとのえるたべもの			

6月 よていこんだてひょう



エネルギー	たんぱく質	しつぷ	食塩相当量
kcal	%	%	g
平均 633	16.1	29.4	2.3
基準値 650	13~20	20~30	2.0未満

給食第3-3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。

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
1	2	3	4	5
「ピカタ」とは肉に塩こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶして卵をつけて、焼いた料理のことです。		やきそばは戦後の屋台で、安いウスターソースを使って作られたことが始まりという説があります。	ごしきあえは、いか、もやし、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、油揚げを使った和え物です。	
ツナカルパッチョふうサラダ チキンピカタ コーンピラフ だいずとウインナーのコンソメ	じゃがいものカレーいため いかのねぎソースがけ ごはん ぐだくさんみそしる	かくぎりチーズ ちゅうかきゅうり やきそば コッペパン ちゅうかふうコンソスープ	ごしきあえ ポップビーンズ ごはん じゃがいものしおそばろに	はるさめサラダ すぶた むぎごはん ワンタンスープ
669kcal 29.0g 19.7g 2.9g	600kcal 27.2g 18.1g 1.9g	621kcal 25.0g 21.2g 3.8g	639kcal 26.2g 18.3g 1.9g	647kcal 24.5g 23.4g 2.2g
こめ こむぎこ じょうしん さとう じゃがいも あぶら オリーブオイル	こめ あぶら さとう ごま あぶら こんやく じゃがいも	パン ちゅうかめん あぶら でんぷん ごま あぶら さとう ごま	こめ でんぷん あぶら じゃがいも さとう	こめ おおむぎ でんぷん あぶら さとう ワンタンのかわ ごま あぶら はるさめ
ぎゅうにゅう とり にく たまご ウインナー だいず ツナ	ぎゅうにゅう いか あぶら あげ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう ぶた にく たまご とうふ チーズ	ぎゅうにゅう だいず ぶた にく さつまあげ いか あぶら あげ	ぎゅうにゅう ぶた にく とり にく ハム
にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム グリーンピース パセリ だいこん とうもろこし きゅうり レモン ほうれんそう あかピーマン	ながねぎ しょうが ごぼう しめじ たまねぎ ほうれんそう にんじん さやいんげん	にんじん キャベツ 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 にんにく しょうが	にんじん たまねぎ えだまめ もやし ほうれんそう しいたけ	ピーマン たまねぎ にんじん にんにく しょうが えのきたけ きゅうり もやし
8	9	10	11	12
		今日はビタミンCやビタミンE、β-カロテン、食物繊維などを 含んだ紫いもを餅皮で包んだモチモチ紫いもです。	1~3年1本 4~6年・職2本	今日は千葉県でとれた牛、牛乳、豚肉、つみれ、にんじんなどを使った県民の日献立です。
ソース ツナサラダ キャベツメンチ こくとうパン むぎとじゃがいものスープ	オレンジ きりぼしだいごんの いために ますの にんじんやき ごはん かぼちゃの みそしる	ちくわとわかめの サラダ モチモチ むらさきいも ごはん マーボー豆腐	あじさいゼリー スタミナサラダ ししやもの なんばんづけ むぎごはん けんちん みそしる	にんじんとツナの きんぴら ぶたごぼうどんの ぐ ごはん つみれじる
637kcal 24.8g 22.7g 2.5g	596kcal 29.7g 15.8g 2.4g	665kcal 23.3g 19.9g 2.0g	621kcal 23.7g 21.0g 2.4g	604kcal 26.8g 19.9g 2.6g
パン あぶら おおむぎ じゃがいも さとう でんぷん パンこ こむぎこ	こめ ノンエッグ マヨネーズ さとう	こめ さとう ごま あぶら あぶら でんぷん さつまいも こむぎ こもち じゃがいも ごま	こめ おおむぎ 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 あじさいゼリー	こめ しらたき さとう ごま あぶら あぶら ごま
ぎゅうにゅう とうふ ベーコン ツナ ぶた にく	ぎゅうにゅう からふと ます なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう ぶた にく とうふ だいず ちくわ わかめ たまご	ぎゅうにゅう しょうが あぶら あげ ぶた にく	ぎゅうにゅう ぶた にく つみれ とうふ あぶら あげ ツナ
にんじん セロリー たまねぎ パセリ きゅうり もやし キャベツ	にんじん かぼちゃ たまねぎ こまつな きりぼしだいごん オレンジ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ いら ながねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし かぼちゃ	ながねぎ ごぼう にんじん たまねぎ しめじ キャベツ ほうれんそう にんにく しょうが	たまねぎ ごぼう さやいんげん だいこん にんじん ながねぎ しょうが
15	16	17	18	19
	アチャール おふの キャラメルラスク ごはん チキンカレー	ナムル あげぎょうざ ごはん あつあげの ちゅうかに	みしょうづけとは、みそ、しょうゆ、みりんなどの調味液に漬けた魚を焼いた料理です。 ミニピーチゼリー ちくわごまネーズ サラダ シルバー みしょうづけ ごはん とうがんの みそしる	のりサラダ レバーとポテトの みそがらめ ごはん せんざりやさいの しるもの
626kcal 18.1g 19.0g 1.9g	675kcal 22.5g 25.8g 1.9g	593kcal 27.7g 19.9g 1.7g	661kcal 28.5g 22.1g 2.1g	
こめ あぶら さとう ミルメープ キャラメル ざらめ とうふ じゃがいも カレールウ さとう	こめ あぶら さとう でんぷん ごま あぶら ラード さとう ぎょうざのかわ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま あぶら ラード さとう ぎょうざのかわ	こめ ノンエッグ マヨネーズ ごま ミニピーチゼリー さとう	こめ じゃがいも あぶら ごま さとう こむぎこ でんぷん
ぎゅうにゅう とり にく レンズ まめ	ぎゅうにゅう ぶた にく なまあげ	ぎゅうにゅう ぶた にく しいたけ キャベツ さやいんげん ながねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう いら	ぎゅうにゅう シルバー とうふ あぶら あげ ちくわ	ぎゅうにゅう とり レバー だいず とり にく かまぼこ のり
にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが だいこん きゅうり	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ さやいんげん ながねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう いら	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ いら ながねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし かぼちゃ	とうがん ながねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	えびに含まれるアスタキサンチンには疲れをとったり、紫外線から肌を守ってくれる働きがあります。
22	23	24	25	26
まめひじきサラダ いわしのかばやき ごはん とりつくねじる	ヨーグルト ヤムウンセン ぶたにくの タイふういため ごはん とうふのスープ	ブルーベリージャム カリカリサラダ ハンバーグ オニオンソース しょくパン コーンポタージュ	みそポテト なまあげの おかかいため ごはん かきたまもずくスープ	ちゅうかふうポテトサラダ さばのピリットジャン むぎごはん えびだんごのスープ
634kcal 29.1g 22.0g 2.2g	611kcal 28.0g 15.9g 2.4g	687kcal 25.7g 27.5g 2.9g	654kcal 24.3g 19.2g 2.2g	649kcal 15.3g 24.9g 3.0g
こめ あぶら さとう	こめ あぶら さとう はるさめ	パン オリブオイル こめ バター あぶら さとう クルトン ラード フルーベリージャム でんぷん	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	こめ おおむぎ さとう あぶら でんぷん ごま あぶら じゃがいも ごま
ぎゅうにゅう いわし チキンボール とうふ ひじき だいず	ぎゅうにゅう ぶた にく だいず とうふ えび いか ヨーグルト	ぎゅうにゅう しょうが にんじん しょうが まめ とうにゅう チーズ なまクリーム とり にく ぶた にく	ぎゅうにゅう ぶた にく なまあげ さつまあげ かつおぶし かまぼこ もずく たまご	ぎゅうにゅう さば えびボール わかめ
しょうが ごぼう にんじん こまつな しめじ キャベツ えだまめ とうもろこし	にんにく たまねぎ にんじん こまつな ほうれんそう もやし ながねぎ えのきたけ しょうが きゅうり レモン	たまねぎ にんにく マッシュルーム にんじん とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし
29	30	<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/gakkokuyushoku/gyomu/shisetu/gakkokyoikucen/index.html</p>		
ミネストローネはイタリアの野菜スープで、イタリア語で「具だくさん」「ごちやませ」という意味を表す言葉です。	なめたけあえ さけのしおやき ごはん にくじゃが	<p>ならしのし 習志野市のホームページでは、人気なメニューのレシピ、毎日の給食写真、献立表、給食だよりなど学校給食に関する情報を掲載しています。 給食で使用している食材や栄養について知ることができ、ご家庭での会話につながる内容がたくさんあります。是非ご活用ください。</p> <p>NEW 学校で実際に流した視聴資料をアップしました！ 「ナラシド♪」</p>		
602kcal 25.6g 20.7g 2.5g	608kcal 26.6g 16.7g 1.8g			
パン あぶら じゃがいも さとう ノンエッグ マヨネーズ パンこ こむぎこ	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう			
ぎゅうにゅう とうふ かつお ベーコン だいず	ぎゅうにゅう とうふ さけ ぶた にく			
にんにく にんじん たまねぎ セロリー パセリ トマト キャベツ きゅうり	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし ほうれんそう えのきたけ			