

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	たんぱく質	しつ	食塩相当量
あか	からだをつくるもとになるたべもの	からだをつくるもとになるたべもの	からだをつくるもとになるたべもの	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とのえるたべもの	からだのちようしをとのえるたべもの	からだのちようしをとのえるたべもの	からだのちようしをとのえるたべもの

6月 よていこんだてひょう





	エネルギー	たんぱく質	しつ	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。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・美花小・袖ヶ浦西小・菟沼小・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 ロ メモ	1	2	3	4	5
こんだて	ソース ツナカルパッチョふう サラダ キャベツメンチ 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 ますの にんじんやき ごはん ぐだくさん みそしる	かきぎり 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 コンソープ	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。 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 さばの ピリットジャン むぎごはん ワントンスープ
栄養価	708kcal 24.4g 23.9g 3.0g	588kcal 30.0g 17.1g 2.4g	621kcal 25.0g 21.2g 3.8g	639kcal 26.2g 18.3g 1.9g	666kcal 17.8g 26.1g 3.2g
きいろ	こめ あぶら じゃがいも オリーブオイル さとう でんぶ ぱん こむぎこ	こめ ぶんエッグマヨネーズ あぶら こんやく じゃがいも さとう ごまあぶら	ぱん ちゅうかめん あぶら でんぶ ぱん ごまあぶら さとう ごま	こめ でんぶ あぶら じゃがいも さとう	こめ おおむぎ さとう あぶら でんぶ ぱん ワンタンのかわ ごまあぶら はるさめ
あか	ぎゅうにゅう ウインナー だいず ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう 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 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 きば とりに ハム
みどり	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	にんじん ごぼう しめじ たまねぎ ほうれんそう 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	しょうが にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ きゅうり もやし
一 ロ メモ	8	9	10	11	12
こんだて	「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。 ツナサラダ チキンピカタ こくとうぱん むぎとじゃがいもの スープ	オレンジ きりぼしだいこんの いために いかの ねぎソースがけ ごはん かぼちゃの みそしる	ちくわとわかめの サラダ あげぎょうざ ごはん マーボー豆腐	あじさい ゼリー スタミナサラダ さけのしおやき むぎごはん けんちんみそしる	今日は千葉県でとれた牛、豚肉、つみれ、にんじんなどを使った県産の日献立です。 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
栄養価	598kcal 29.4g 18.5g 2.4g	608kcal 26.9g 16.8g 1.9g	688kcal 25.1g 25.2g 2.2g	612kcal 28.5g 19.9g 1.9g	604kcal 26.8g 19.9g 2.6g
きいろ	ぱん こむぎこ しょうしん さいとう おおむぎ じゃがいも あぶら	こめ あぶら さとう ごまあぶら	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶ ぱん ラード ぎょうざのかわ	こめ おおむぎ ごまあぶら じゃがいも こんやく あぶら さとう 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
あか	ぎゅうにゅう とり にく たまご ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう いか 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	ぎゅうにゅう さけ 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
みどり	にんじん セロリー たまねぎ パセリ きゅうり もやし	ながねぎ しょうが かぼちゃ たまねぎ こまつな きりぼしだいこん にんじん 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 キャベツ	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
一 ロ メモ	15	16	17	18	19
こんだて	 チーパくん 県民の日	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 も子も子 むらさきいも ごはん あつあけの ちゅうかに	冬はきゅうりと同じ仲間、水分が多く含まれているので、熱くなったからだを涼しくする働きがあります。 ちくわごまネーズ サラダ いわしのかばやき 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
栄養価	626kcal 18.1g 19.0g 1.9g	626kcal 20.7g 20.5g 1.7g	621kcal 26.0g 23.5g 1.9g	661kcal 28.5g 22.1g 2.1g	
きいろ	こめ さとう あぶら ミルメーラ キャラメル ざらめ とうもろこし じゃがいも カレールウ さとう	こめ さとう あぶら でんぶ ぱん ごまあぶら さつまいも こむぎ こもち	こめ さとう あぶら でんぶ ぱん ごまあぶら さつまいも こむぎ こもち	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	こめ じゃがいも あぶら ごま さとう こむぎこ でんぶ
あか	ぎゅうにゅう とり にく レンズまめ	ぎゅうにゅう とり にく とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ たまご	ぎゅうにゅう いわし 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
みどり	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 しょうが にんにく しょうが だいこん きゅうり	にんじん たまねぎ しょうが にんにく しょうが だいこん きゅうり	しょうが とうがんながねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんじん	にんじん だいこん たまねぎ しいたけ こまつな ほうれんそう もやし えのきたけ
一 ロ メモ	22	23	24	25	26
こんだて	ミニビーチ ゼリー まめひじきサラダ シルバー みしょうづけ ごはん とりつくねじる	ヤムウンセン ぶたにくの タイふういため ヨーグルト 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 かつおフライ しょくぱん 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	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。 ちゅうかふう ポテトサラダ すぶた むぎごはん えびだんごの スープ
栄養価	608kcal 30.8g 18.4g 2.0g	611kcal 28.0g 15.9g 2.4g	704kcal 26.8g 26.5g 2.7g	654kcal 24.3g 19.2g 2.2g	630kcal 22.0g 22.2g 2.0g
きいろ	こめ あぶら さとう ミニビーチゼリー	こめ あぶら さとう はるさめ	ぱん あぶら こめ こむぎ さとう クルトン ぱん こむぎこ	こめ あぶら さとう でんぶ ぱん じゃがいも	こめ おおむぎ でんぶ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ごま
あか	ぎゅうにゅう シルバー 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 ぶたにく さやいんげん ながねぎ しょうが	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ さつまあげ かつお かもこもずく たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく えびボール わかめ
みどり	ごぼう にんじん こまつな しめじ しょうが キャベツ えだまめ とうもろこし たまねぎ	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	にんじん たまねぎ 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	ピーマン たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ ながねぎ きゅうり とうもろこし
一 ロ メモ	29	30	 <p>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、給食日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。是非ご利用ください。</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/shohiki/gakkokuyoshoku/gyomu/shisetu/gakkokyoikucen/index.html</p>		
こんだて	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。 コールスロー ハンバーグ オニオンソース コッペパン ミネストローネ	なめたけあえ ししやもの なんぼんづけ ごはん にくじゃが			
栄養価	585kcal 24.5g 21.7g 2.7g	617kcal 21.8g 17.8g 2.9g			
きいろ	ぱん オリーブオイル あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ ラード でんぶ	こめ でんぶ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんやく			
あか	ぎゅうにゅう とり にく ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう しょうが ぶたにく			
みどり	たまねぎ にんにく マッシュルーム にんじん セロリー パセリ トマト キャベツ きゅうり	ながねぎ 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			

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♪」