

|     |             |          |        |          |
|-----|-------------|----------|--------|----------|
| 栄養価 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | しつぷ(g) | 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  | たんぱく質       | しつぷ      | 食塩相当量  | エネルギー    |
| みどり | エネルギー       | たんぱく質    | しつぷ    | 食塩相当量    |

# 6月 よていこんだてひょう

| 幼稚園 | エネルギー | たんぱく質 | しつぷ   | 食塩相当量 |
|-----|-------|-------|-------|-------|
|     | kcal  | %     | %     | g     |
| 平均  | 503   | 16.4  | 31    | 1.7   |
| 基準値 | 490   | 13~20 | 20~30 | 1.5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。

幼稚園

栄養価は3-4年生の平均値です。

| 月   | 火   | 水  | 木   | 金  |
|---|---|--|---|--|
| 1   | 2   | 3  | 4   | 5  |
| 一口メモ<br>「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。              |  |
| こんだて<br>ツナカルパッチョふうサラダ<br>チキンピカタ<br>コーンピラフ<br>たいざうとウィンナーのコンソメ                      | じゃがいものカレーいため<br>いかのねぎソースがけ<br>ごはん<br>ぐだくさんみそしる          | かくぎりチーズ<br>ちゅうかきゅうり<br>やきそば<br>コッペパン<br>ちゅうかふう<br>コーンスープ   | ごしきあえ<br>オレンジ<br>ごはん<br>じゃがいものしおそばろに                      | はるさめサラダ<br>すぶた<br>むぎごはん<br>ワンタンスープ               |
| 栄養価<br>533kcal 23.7g 17.0g 2.2g   | 479kcal 22.5g 15.4g 1.4g                                | 468kcal 20.0g 18.0g 2.8g   | 465kcal 18.4g 12.0g 1.3g                                  | 538kcal 20.4g 19.8g 1.6g                         |
| きいろ<br>こめ こむぎこ じょうしんこ 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 じゃがいも あぶら 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         |
| あか<br>ぎゅうにゅう とりにくたまご ウィンナー たいざう 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 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                              |
| みどり<br>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  | オレンジ 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   |
| 一口メモ<br>☀️ 🌧️   |   | 今日はビタミンCやビタミンE、β-カロテン、食物繊維などを含まれた紫いもを餅皮で包んだモチモチ紫いもです。  | 園児1本 職員2本   | 今日は千葉県でとれた米、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。        |
| こんだて<br>🐸   | きりぼしだいごんのいために<br>ますの にんじんやき<br>ごはん<br>かぼちゃのみそしる         | ちくわとわかめのサラダ<br>モチモチむらさきいも<br>ごはん<br>マーボー豆腐   | あじさいゼリー<br>スタミナサラダ<br>ししやものなんばんづけ<br>むぎごはん<br>けんちんみそしる    | にんじんとツナのきんぴら<br>ぶたごぼうどんのぐ<br>ごはん<br>つみれじる        |
| 栄養価<br>471kcal 24.2g 13.9g 1.6g   | 515kcal 19.1g 16.4g 1.5g                                | 520kcal 19.5g 17.6g 1.6g   | 480kcal 21.7g 16.8g 1.6g                                  |  |
| きいろ<br>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 こむぎもち じゃがいも ごま             | 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                        |
| あか<br>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 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 だいざう ちくわ わかめ たまご   | ぎゅうにゅう ししやも 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<br>にんじん かぼちゃ たまねぎ こまつな きりぼしだいごん   | 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     | 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 だいごん にんじん ながねぎ しょうが              |
| 15  | 16  | 17   | 18  | 19   |
| 一口メモ<br>🎆   |   |  |   |  |
| こんだて<br>🎆   | アチャール<br>おふのキャラメルラスク<br>ごはん<br>チキンカレー                   | ナムル<br>あげぎょうざ<br>ごはん<br>あつあげのちゅうかに   | ミニピーチゼリー<br>ちくわごまネーズサラダ<br>シルバーみしょうづけ<br>ごはん<br>とうがんのみそしる | のりサラダ<br>レバーとポテトのみそがらめ<br>ごはん<br>せんぎりやさいのしるもの    |
| 栄養価<br>495kcal 15.3g 18.9g 1.4g   | 544kcal 18.9g 22.1g 1.4g                                | 482kcal 22.6g 17.1g 1.2g   | 506kcal 21.7g 18.0g 1.6g                                  |  |
| きいろ<br>こめ あぶら さとう ミルメークキャラメル ざらめ とう 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 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 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                    |
| あか<br>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 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 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 とりにく かまぼこ のり                        |
| みどり<br>にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが だいごん きゅうり  | にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが だいごん 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  | 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                         | にんじん だいごん 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        |
| 22  | 23  | 24   | 25  | 26   |
| 一口メモ  |   |  |   |  |
| こんだて<br>🍷   | まめひじきサラダ<br>いわしのかばやき<br>ごはん<br>とりつくねじる                  | ブルーベリージャム<br>カリカリサラダ<br>ハンバーグオニオンソース<br>しょくパン<br>コーンポタージュ  | みそポテト<br>なまあげのおかかいため<br>ごはん<br>かきたまもずくスープ                 | ちゅうかふうポテトサラダ<br>さばのピリットジャン<br>むぎごはん<br>えびだんごのスープ |
| 栄養価<br>510kcal 24.3g 18.8g 1.7g   | 495kcal 23.1g 13.9g 1.7g                                | 551kcal 21.4g 22.5g 2.2g   | 519kcal 19.6g 16.4g 1.8g                                  | 542kcal 13.5g 21.4g 2.4g                         |
| きいろ<br>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 クルトランド 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             |
| あか<br>ぎゅうにゅう いわし チキンボール とうふ ひじき だいざう  | ぎゅうにゅう ぶたにく だいざう とうふ えび いか ヨーグルト                        | 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  | ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ さつまあげ かつおぶ かもぼこ もずく たまご                  | ぎゅうにゅう さば えびボール わかめ                              |
| みどり<br>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  | <div data-bbox="929 1268 1086 1428" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1131 1284 1960 1444" data-label="Text"> <p>ならしの 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。是非ご利用ください。</p> </div> <div data-bbox="1926 1348 2094 1492" data-label="Image"> </div> |   |  |
| 一口メモ  |   |  |   |  |
| こんだて<br>🍷   | なめたけあえ<br>さけのしおやき<br>ごはん<br>にくじゃが                       |  |   |  |
| 栄養価<br>450kcal 20.5g 17.1g 1.8g   | 489kcal 22.0g 14.8g 1.9g                                |  |   |  |
| きいろ<br>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 こむぎこ  | こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう                                  |  |   |  |
| あか<br>ぎゅうにゅう べーコン だいざう かつお  | ぎゅうにゅう さけ ぶたにく  |  |   |  |
| みどり<br>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                       |  |   |  |

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/shisetu/gakkokuyokucen/index.html

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♪」