

栄養価	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(%) 食塩相当量(g)
きいろ	エネルギーのもとになるたべもの
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とのえるたべもの

6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。

特別支援学校・藤崎小・屋敷小・谷津南小・向山小

	エネルギー	たんぱく質	しつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	631	15.5	29.2	2.2
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

栄養価は3・4年生の平均値です。

	月	火	水	木	金
一口メモ	2	3	4	5	6
こんだて	のりごまふりかけ がんものふくめに やさしいコロッケ ごはん ぐだくさんじる	キャベツのマリネ ハンバーグトマトソース コッペパン ミルクスープ	豆とポテののりしおあげ カミカミどんぐ むぎごはん ちゃんぽんみそしる	オレンジ やきにくサラダ とうふステーキそばろあん ごはん すいとん	ちゅうかふうツナポテトサラダ さばのピリットジャン ごはん タイビーエン
栄養価	660kcal 23.7g 24.5g 2.4g	600kcal 24.3g 22.1g 2.5g	629kcal 23.8g 19.3g 1.6g	591kcal 22.4g 16.3g 2.1g	691kcal 26.9g 25.2g 2.4g
きいろ	こめ あぶら さとう じゃがいも かぼちゃ こむぎこ パンこ ごま	パン さとう あぶら じゃがいも でんぶ	こめ おおむぎ こんにやく あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう でんぶ すいとん	こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま
あか	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ がんもどきの のり	ぎゅうにゅう とりにく さいいんげん まめ とうにゅう なまクリーム ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さつまあげ だいず あおのり	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう さば ぶたにく かまぼこ えび ツナ
みどり	たまねぎ もやし ほうれんそう しいたけ ながねぎ だいこん にんじん さやいんげん えだまめ	にんにく たまねぎ トマト にんじん とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり	ごぼう にんじん えだまめ しょうが しいたけ とうもろこし もやし たまねぎ にんにく	ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ しめじ にんにく キャベツ もやし パプリカ きゅうり オレンジ	しょうが にんにく だいごのこもやし にんじん キャベツ たまねぎ ながねぎ えだまめ とうもろこし
一口メモ	9	10	11	12	13
こんだて	りんごジャム シーフードサラダ かつおフライ コッペパン ミネストローネ	ちくわとわかめのサラダ ほうれんそうまんじゅう むぎごはん マーボーどうふ	かきりチーズ うめあえ いわしのかばやき ごはん なめこじる	マカロニサラダ ポップビーンズ ごはん チキンカレー	のりサラダ ぶたにくのしおこうじやき ごはん さつまじる
栄養価	654kcal 31.0g 21.5g 2.7g	599kcal 22.9g 17.9g 2.3g	605kcal 33.7g 21.3g 2.1g	687kcal 20.8g 23.8g 1.9g	601kcal 25.7g 20.0g 2.1g
きいろ	パン あぶら さとう りんごジャム パンこ こむぎこ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら あぶら でんぶ こむぎこ	こめ あぶら さとう ごま でんぶ	こめ でんぶ あぶら じゃがいも カレールウ マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう	こめ さつまいも さとう あぶら
あか	ぎゅうにゅう かつお とうりにく だいず いか えび	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず ちくわ わかめ とりにく	ぎゅうにゅう いわし とうふ チーズ	ぎゅうにゅう だいず とりにく レンズまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり
みどり	にんにく にんじん たまねぎ セロリー パセリ トマト きゅうり	にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ しょうが にんにく とうもろこし キャベツ ほうれんそう しょうが	しょうが たまねぎ にんじん なめこ こまつな ながねぎ きゅうり もやし うめ	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが とうもろこし きゅうり	たまねぎ だいこん にんじん しめじ ながねぎ もやし ほうれんそう えのきたけ
一口メモ	16	17	18	19	20
こんだて	ちくわごまネーズサラダ エビカツ コーンピラフ ガーリックスープ	はくとうゼリーポンチ なまあげのキムチいため ごはん かきたまスープ	なめたけあえ ししゃものいそべあげ ごはん やさいのごもに	コグママッタン ブルコギ むぎごはん トックのスープ	ツナサラダ さばのしょうがに ごはん とうがんのみそしる
栄養価	652kcal 23.8g 22.2g 2.3g	599kcal 20.6g 18.1g 1.7g	621kcal 25.2g 20.7g 2.4g	707kcal 20.7g 20.6g 2.2g	646kcal 25.8g 24.7g 2.5g
きいろ	こめ あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ ごま でんぶ パンこ こむぎこ さとう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶ	こめ でんぶ あぶら こんにやく さとう	こめ おおむぎ さとう ごま でんぶ あぶら トック ごまあぶら さつまいも みずあめ	こめ あぶら さとう
あか	ぎゅうにゅう えび とりにく ちくわ すけそうだん だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり なまあげ さつまあげ こおりどうふ だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ ツナ
みどり	たまねぎ セロリー にんにく にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし グリンピース パプリカ	にんにくにんじん たまねぎ キャベツ にらはくさいキムチ えのきたけ バインアッブル おうとう はくとう	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ もやし ほうれんそう えのきたけ	たまねぎ にんじん にんにくにん ながねぎ とうもろこし しいたけ	とうがん こまつな ながねぎ しめじ にんじん きゅうり もやし しょうが
一口メモ	23	24	25	26	27
こんだて	にんじんしりしり ぶたにくのもの ごはん もずくスープ	きりぼしだいこんのもの いかのさらさあげ ごはん とりどせふうじる	コールスロー コーンクリームグラタン こくとうパン ポークビーンズ	ごぼうマヨサラダ あげぎょうざ ごはん ワンタンスープ	ごまあえ あつやきたまご ごはん にくじゃが
栄養価	602kcal 25.2g 20.2g 2.8g	628kcal 30.0g 18.8g 2.3g	609kcal 22.8g 20.2g 2.5g	615kcal 18.1g 22.1g 1.8g	595kcal 20.8g 14.9g 1.8g
きいろ	こめ さとう でんぶ あぶら ごま	こめ でんぶ あぶら さとう	パン あぶら じゃがいも さとう マカロニ バター こむぎこ	こめ あぶら ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ こむぎこ	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま でんぶ
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かまぼこ もずく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう いか チキンボール なた あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく
みどり	だいこん さやいんげん しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ながねぎ にんじん	ごぼう にんじん ながねぎ こまつな しめじ しょうが きりぼしだいこん さやいんげん	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	にんじん たまねぎ ながねぎ えのきたけ ごぼう きゅうり とうもろこし キャベツ にら しょうが	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし
一口メモ	30				
こんだて	ヨーグルト マセドアンサラダ にくしゅうまい ごはん ジャーチャンどうふ				
栄養価	669kcal 24.3g 19.8g 2.2g				
きいろ	こめ さとう あぶら でんぶ じゃがいも こむぎこ				
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ヨーグルト だいず				
みどり	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ さやいんげん きゅうり とうもろこし				



きゅうしよく
給食には、どうして牛乳が出るの？

6月1日は牛乳の日
6月は牛乳月間

Ca

がついつち こくれんしりょうのうぎょうき かん さだ せかいぎゅうにゅう ひ ぎゅうにゅう
6月1日は、国連食糧農業機関(FAO)が定める「世界牛乳の日(World Milk Day)」です。牛乳
には、成長期に必要な「カルシウム」が多く含まれています。カルシウムは歯や骨の材料になり
ますが、人間の骨量は18〜20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。生涯にわた
って丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。