

栄養価	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) 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	からだのちょうしをとのえるたべもの

※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。

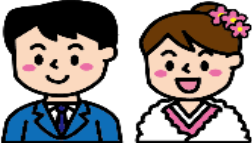
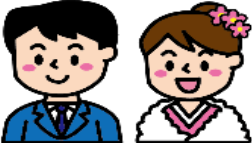
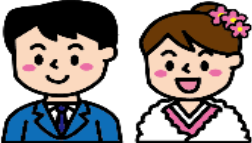
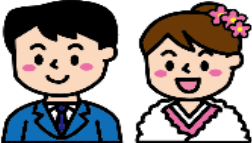
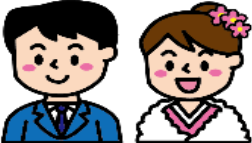
東習志野小・実花小・袖ヶ浦西小・鷺沼小・袖ヶ浦東小

	エネルギー	たんぱく質	しじつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	637	15.9	28.5	2.1
基準値	650	13～20	20～30	2.0未満

給セ第3～9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。

1月 よていこんだてひょう

月		火		水		木		金	
一口メモ	1月20日頃は 大寒 といい、1年のうちで 最も寒い時期 といわれています。大寒の頃に旬をむかえる魚や野菜、果物などは縁起物として考えられています。					1月24日～30日は 全国学校給食週間 です。今年は、「全国の郷土料理を食べよう」をテーマに各地の郷土料理を取り入れた献立です。詳しくは、給食だよりをご覧ください。		かぼちゃにはβ-カロテン、カリウム、ビタミンC、食物繊維が多く含まれています。	
栄養価									
きいろ									
あか									
みどり									
一口メモ				8		9		10	
こんだて									
栄養価									
きいろ									
あか									
みどり									
一口メモ	13	14		15		16		17	
こんだて									
栄養価									
きいろ									
あか									
みどり									
一口メモ	20	21		22		23		24	
こんだて									
栄養価									
きいろ									
あか									
みどり									
一口メモ	27	28		29		30		31	
こんだて									
栄養価									
きいろ									
あか									
みどり									