

|     |                                      |
|-----|--------------------------------------|
| 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。

幼稚園

|     |       |       |       |       |
|-----|-------|-------|-------|-------|
|     | エネルギー | たんぱく質 | しじつ   | 食塩相当量 |
|     | kcal  | %     | %     | g     |
| 平均  | 496   | 16.6  | 30.3  | 1.6   |
| 基準値 | 490   | 13～20 | 20～30 | 1.5未満 |

給セ第3～9号  
習志野市学校給食センター

# 1月 よていこんだてひょう

| 月    |                                                                        | 火 | 水                                                                       | 木 | 金                                                                               |
|------|------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|
| 一口メモ | 1月20日頃は大寒といひ、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。 |   | <div>ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん</div> <div>全国学校給食週間</div> <div>がはじまりま〜す！</div> |   | 1月24日～30日は全国学校給食週間です。今年、「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。 |
| こんだて |                                                                        |   |                                                                         |   |                                                                                 |
| 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                                                                              |
| こんだて |                                                                        |   |                                                                         |   |                                                                                 |
| 栄養価  |                                                                        |   |                                                                         |   |                                                                                 |
| きいろ  |                                                                        |   |                                                                         |   |                                                                                 |
| あか   |                                                                        |   |                                                                         |   |                                                                                 |
| みどり  |                                                                        |   |                                                                         |   |                                                                                 |
| 一口メモ | 20                                                                     |   | 21                                                                      |   | 22                                                                              |
| こんだて |                                                                        |   |                                                                         |   |                                                                                 |
| 栄養価  |                                                                        |   |                                                                         |   |                                                                                 |
| きいろ  |                                                                        |   |                                                                         |   |                                                                                 |
| あか   |                                                                        |   |                                                                         |   |                                                                                 |
| みどり  |                                                                        |   |                                                                         |   |                                                                                 |
| 一口メモ | 27                                                                     |   | 28                                                                      |   | 29                                                                              |
| こんだて |                                                                        |   |                                                                         |   |                                                                                 |
| 栄養価  |                                                                        |   |                                                                         |   |                                                                                 |
| きいろ  |                                                                        |   |                                                                         |   |                                                                                 |
| あか   |                                                                        |   |                                                                         |   |                                                                                 |
| みどり  |                                                                        |   |                                                                         |   |                                                                                 |
| 一口メモ | 30                                                                     |   | 31                                                                      |   |                                                                                 |
| こんだて |                                                                        |   |                                                                         |   |                                                                                 |
| 栄養価  |                                                                        |   |                                                                         |   |                                                                                 |
| きいろ  |                                                                        |   |                                                                         |   |                                                                                 |
| あか   |                                                                        |   |                                                                         |   |                                                                                 |
| みどり  |                                                                        |   |                                                                         |   |                                                                                 |