| 栄養価 | エネルギー(kcal)　たんぱくしつ(g)　ししつ(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 |

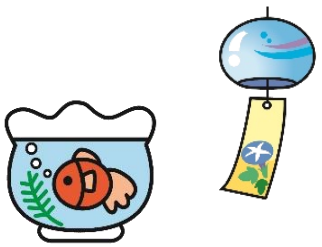
# 7月　よていこんだてひょう

※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。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 | たんぱくしつ | ししつ | 食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|
| | kcal | % | % | g |
| 平均 | 631 | 16.1 | 30 | 2.2 |
| 基準値 | 650 | 13～20 | 20～30 | 2.0未満 |

給セ第3－4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 | | | 1 | 2 生姜は夏に収穫される野菜で、食欲増進効果があります。夏バテ中でもさっぱり食べられ、おすすめです。 | 3 マリガトーニスープはインドからイギリスに伝わった、カレー粉などスパイスを使ったスープです。 |
| こんだて |  | | かわり だいがくいも / ぶたどんのぐ / むぎごはん / ちゃんぽん みそしる / 牛乳 | ツナサラダ / しろみざかなの あまずだれ / ごはん / さっぱり すいとん / 牛乳 | ヨーグルト / コーンソテー / フランクフルト / コッペパン / マリガトーニスープ / 牛乳 |
| 栄養価 | | | 659kcal　24.6g　18.1g　2.1g | 644kcal　27.5g　22.0g　1.9g | 605kcal　24.3g　22.6g　2.4g |
| きいろ | | | こめ おおむぎ しらたき あぶら さとう さつまいも みずあめ ごま | こめ あぶら さとう すいとん | パン あぶら じゃがいも |
| あか | | | ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かまぼこ だいず | ぎゅうにゅう シルバー あぶらあげ ツナ | ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく しろいんげんまめ ヨーグルト |
| みどり | | | たまねぎ にんにくしょうが しいたけ とうもろこし もやし にんじん | しょうが にんじん ながねぎ たまねぎ しめじ キャベツ もやし | たまねぎ ズッキーニ セロリー にんにく にんじん ほうれんそう とうもろこし キャベツ |
| 一口メモ | | | 8 サンラータンは中国料理で、酸味と辛味が効いたスープです。今日は、酸味にお酢、辛味にラー油を使い作りました。 | 9 | 10 ポモドーロソースとは、トマトや玉ねぎ、にんにく、チキンブイヨンなどを使ったシンプルなソースです。 |
| こんだて | 6 れいとう みかん / にらたまどうふ / やさいコロッケ / ごはん / たまねぎと あぶらあげのみそしる / 牛乳 | 7 たなばた ゼリー / のりサラダ / さばのみそに / ごはん / そうめんじる / 牛乳 | ちゅうかふう ツナポテトサラダ / たらのチリソース / むぎごはん / サンラータン / 牛乳 | ちくわとわかめの あえもの / ごもくたまごやき / ごはん / なまあげのみそに / 牛乳 | かぐぎり チーズ / キャベツのソテー / デザート きなこあげぱん / ナスとベンネの ポモドーロソース / 牛乳 |
| 栄養価 | 688kcal　24.8g　22.5g　2.4g | 629kcal　28.8g　18.8g　2.2g | 604kcal　27.3g　20.9g　2.2g | 605kcal　23.9g　19.1g　2.1g | 619kcal　29.6g　22.6g　2.2g |
| きいろ | こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも こむぎこ パンこ | こめ そうめん さとう あぶら ゼリー | こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん じゃがいも ごま ラーゆ | こめ あぶら こんにゃく さとう でんぷん ごまあぶら | パン さとう あぶら マカロニ |
| あか | ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ とりにく かまぼこ とうふ たまご | ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ わかめ のり | ぎゅうにゅう たら とうふ たまご ツナ | ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく なまあげ ちくわ わかめ | ぎゅうにゅう きなこ だいず とりにく ベーコン チーズ |
| みどり | しめじ ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん にら みかん かぼちゃ えだまめ | にんじん オクラ ほうれんそう もやし えのきたけ | しょうが にんにく ながねぎ にんじん もやし こまつな えのきたけ きゅうり | にんじん たまねぎ キャベツ にんにくしょうが きゅうり もやし ほうれんそう しいたけ たけのこ | にんにくなす たまねぎ にんじん しめじ トマト とうもろこし キャベツ |
| 一口メモ | | | 15 | 16 夏野菜のかぼちゃ、なす、ピーマン、ズッキーニ、トマトが入ったカレーです。 | 17 |
| こんだて | 13 1～3年1本 4～6年・職2本 / ごぼうマヨサラダ / やきぼうぎょうざ / ごはん / ちゅうかふう コーンスープ / 牛乳 | 14 1～3年1本 4～6年・職2本 / ごまあえ / ししゃもの からあげ / ごはん / にくじゃが / 牛乳 | パンパンジー / おろしやきにく / ごはん / ぐだくさんじる / 牛乳 | オレンジ / じゃことやさいの サラダ / ポップビーンズ / ごはん / なつやさいカレー / 牛乳 | |
| 栄養価 | 633kcal　20.6g　22.4g　2.2g | 616kcal　21.9g　18.2g　1.9g | 616kcal　29.4g　22.8g　2.2g | 650kcal　21.7g　20.9g　2.1g | |
| きいろ | こめ じゃがいも でんぷん さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ こむぎこ ラード | こめ でんぷん あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごま | こめ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう ごま | こめ でんぷん あぶら じゃがいも カレールウ ごまあぶら さとう ごま | |
| あか | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご | ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ とりにく | ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ちりめんじゃこ あぶらあげ | |
| みどり | たまねぎ しいたけ こまつな とうもろこし ごぼう にんじん きゅうり えだまめ キャベツ にら にんにく ながねぎ しょうが | にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ | だいこん ごぼう たまねぎ ながねぎ しめじ にんじん きゅうり もやし | にんじん たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン ズッキーニ トマト りんご にんにくしょうが キャベツ ほうれんそう だいこん オレンジ | |

## 7月7日は七夕です

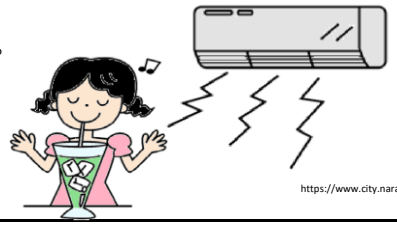
七夕には織姫と彦星が年に一度だけ天の川を渡って会えるという言い伝えがあります。また、七夕にはそうめんを食べる風習があり、そうめんを天の川に見立て、健康や幸せを願う意味が込められています。給食センターでも7月7日は「そうめん汁」を提供する予定です。

短冊に願い事を書きながら、季節の行事や食文化にも親しんでみましょう。

## 冷たいものの食べ過ぎに注意！

暑い日は冷たい飲み物やアイスがおいしく感じられます。しかし、摂りすぎると胃腸が冷えて働きが弱くなり、食欲不振や消化不良、おなかの不調につながることがあります。

冷たいものを楽しむときには、温かい汁物や常温の飲み物も上手に取り入れて胃腸をいたわりましょう。



ホームページのレシピも是非ご覧ください！

がっこうきゅうしょく「ナラシド♪」

**学校給食センター　ホームページ**

しょくいく　じょうほう　けいさいちゅう

**食育　情報　掲載中！**

習志野市　学校給食センター

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/gakkokyushoku/gyomu/shisetu/gakkokyoikucenter/index.html