

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しじょう(%)	食塩相当量(g)
きいろ	エネルギー	たんぱく質	しじょう	食塩相当量
あか	からだをつくるもとになるたべもの			
みどり	からだのちよしょうをとるたべもの			



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ので、ご了承ください。

東習志野小・美花小・袖ヶ浦西小・鷺沼小・袖ヶ浦東小・袖ヶ浦西小分教室

	エネルギー	たんぱく質	しじょう	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

給食第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 こんだて			1	2	3
栄養価					
きいろ					
あか					
みどり					
一口メモ こんだて	6	7	8	9	10
栄養価					
きいろ					
あか					
みどり					
一口メモ こんだて	13	14	15	16	17
栄養価					
きいろ					
あか					
みどり					



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。

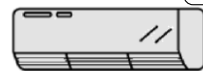
短冊に願い事を書きながら、季節の行事や食文化にも親しんでみましょう。



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場合があります。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!



学校給食センター ホームページ
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/gakkokuyushoku/gyomu/shisetu/gakkokyoikucenter/index.html