

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しつ	食塩相当量(g)
まいる	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	からだのちよしょうとをえるたべもの			



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ので、ご了承ください。

幼稚園

	エネルギー	たんぱく質	しつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	500	16.6	31.9	1.6
基準値	490	13~20	20~30	1.5未満

給七第3-4号
習志野市学校給食センター

	月	火	水	木	金	
一ロ メモ			1	2	3	
こんだて			かわり だいがくも むぎごはん	ぶたどんのぐ ちゃんぽん みそしる	ツナサラダ ごはん	しろみぎかなの あまずだれ さっぱり けんちんじる
栄養価			547kcal 20.5g 15.5g 1.6g	481kcal 22.1g 18.4g 1.2g	458kcal 19.8g 18.3g 1.8g	
まいる			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	あぶら じゃがいも パン	
あか			ぎゅうにゅう ぶたにく さつまいも 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	
一ロ メモ	6	7	8	9	10	
こんだて	れいとう みかん にらたまどうふ ごはん やさいコロッケ たまねぎと あぶらあげのみそしる	たなばた ゼリー のりサラダ ごはん さばのみそに そうめんじる	ちゅうかふう ツナポテトサラダ むぎごはん たらのチリソース サンラータン	ちくわとわかめの あえもの ごはん ごもくたまごやき なまあげのみそに	かき割り チーズ キャベツのソテー デザート きなこあげパン ナスとパンネの ポモドーロソース	
栄養価	553kcal 20.6g 19.2g 1.8g	515kcal 24.2g 16.8g 1.7g	504kcal 22.8g 17.8g 1.6g	490kcal 20.0g 16.6g 1.6g	468kcal 23.6g 19.0g 1.5g	
まいる	こめ あぶら さとう でんぶん 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 でんぶん じゃがいも ごま ラー油	こめ あぶら こんにやく さとう でんぶん 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 どうふ たまご	ぎゅうにゅう さば とりにく どうふ わかめ のり	ぎゅうにゅう たら とろろ 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 だいご	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	
一ロ メモ	13	14	15	16		
こんだて	ごぼうマヨサラダ ごはん やきぼうぎょうざ ちゅうかふう コーンスープ	ごまあえ ごはん ししゃもの からあげ にくじゃが	パンハンジー ごはん おろしやきにく ぐだくさんじる	オレンジ ごはん じゃことやさいの サラダ なつやさいカレー		
栄養価	489kcal 16.7g 18.4g 1.5g	486kcal 17.6g 15.3g 1.4g	490kcal 24.1g 19.5g 1.4g	517kcal 18.0g 17.2g 1.6g		
まいる	こめ じゃがいも でんぶん さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	こめ でんぶん あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま	こめ ごま あぶら でんぶん あぶら さとう ごま	こめ でんぶん 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 どうふ 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	だいご こん ぼうろ 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 だいご 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!



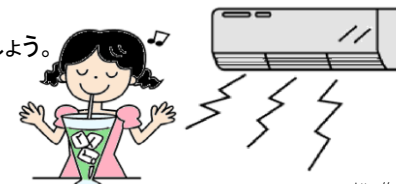
暑い日は冷たい飲み物やアイスがおいしく感じられます。しかし、

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



「ナラシド」

がっこうきゅうしよく

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!

ならしのし がっこうきゅうしよく
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