

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

9月 よていこんだてひょう

※材料は主なもの。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。

特別支援学校・藤崎小・屋敷小・谷津南小・向山小

小学校	エネルギー	たんぱく質	しじょう	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	631	15.9	29.0	2.2
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満

給食セ3〜5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。

一 ロ メモ	月	火	水	木	金
こんだて		1 	2 今日から2学期が始まります。給食には様々な国の料理が登場します。ぜひいろいろな食べ物にチャレンジしてください。	3 	4 今週は防災週間です。凍り豆腐などの乾物を使った味噌汁や、マカロニなどの保存のできる食材を使ったサラダです。
栄養価					
きいろ					
あか					
みどり					
一 ロ メモ	7 ユウリンチーは油で揚げた鶏肉に生姜、にんにくの入ったタレをかけた料理です。今日はさばでユウリンふうにしました。	8 	9 ユイミータンはかき卵が入った中国のコーンスープです。地域によっては、スーミータンとも呼ばれています。	10 	11 りんごジャム
こんだて					
栄養価					
きいろ					
あか					
みどり					
一 ロ メモ	14 	15 オムレツは形が剣に似ていたことから剣を意味するオムレットという名で日本に伝わり、その後オムレツになりました。	16 	17 今日のバジル炒めはごはんにかけてガバオライスにして食べて下さい。	18
こんだて					
栄養価					
きいろ					
あか					
みどり					
一 ロ メモ	21 	22 	23 	24 今日は一番人気ののりサラダです。ほうれん草やもやし、えのきたけに酸味のあるドレッシングとのりで作ります	25 とうがんは「冬」に「瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。冬瓜の栄養は水に溶けやすいため、今日は汁物にしました。
こんだて					
栄養価					
きいろ					
あか					
みどり					
一 ロ メモ	28 こまつなとあぶらあげのあえもの	29 「安倍川芋」は静岡県奥の「安倍川餅」をヒントに作りました。揚げたさつまいもにきな粉と砂糖をまぶして仕上げました。	30 今日は屋敷小学校のリクエスト献立です。チキンガンボは鶏肉や野菜、スパイス、オクラが入ったとちみのある料理です。	習志野市内の各課で作成しているレシピへのリンクが健康支援課のHPにまとめられています。ぜひ、アクセスしてみてください。おやつ(補食)のレシピなどもありますので、参考にしてみてください。	
こんだて					
栄養価					
きいろ					
あか					
みどり					