

栄養価	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しみつ(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	からだのしょうじをとのえるたべもの

9月 よていこんだてひょう

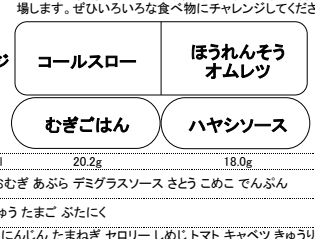
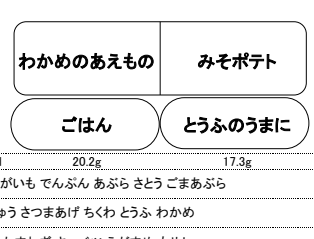
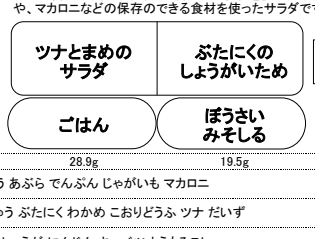
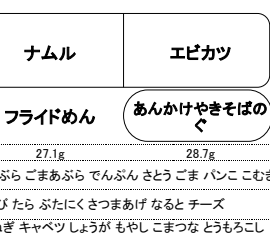
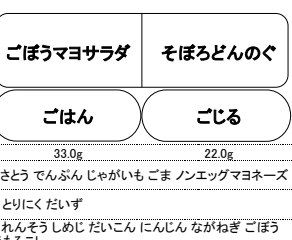
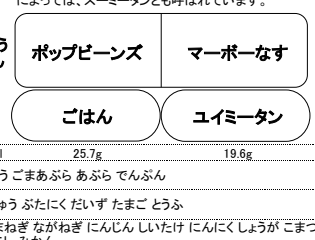
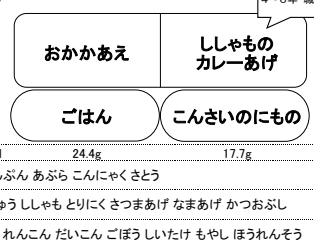
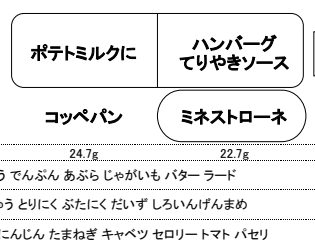
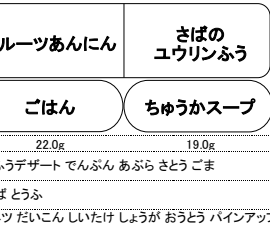
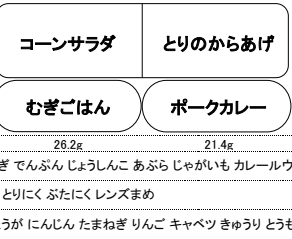
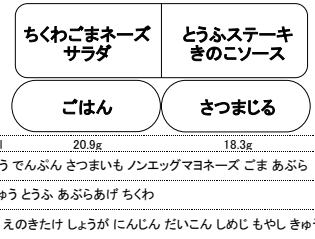
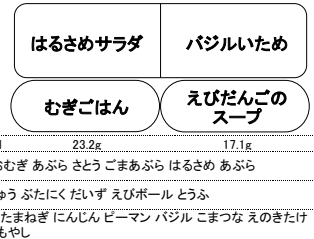
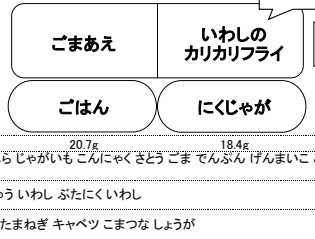
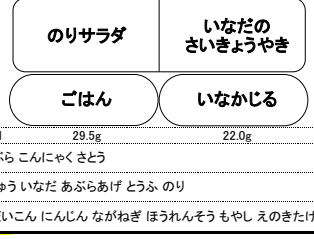
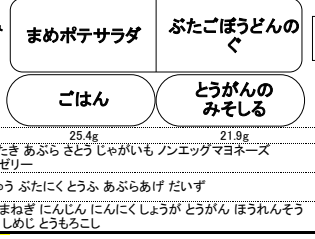
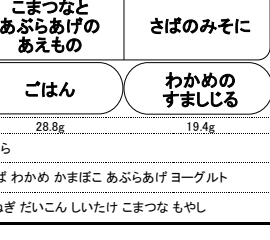
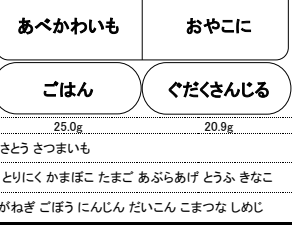
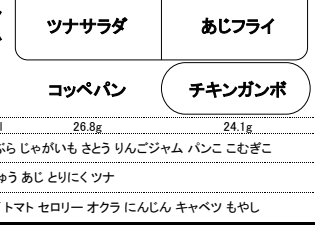
※材料は主なもの。献立内容は都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

東習志野小・実花小・袖ヶ浦西小・鷺沼小・袖ヶ浦東小

小学校	エネルギー	たんぱく質	しみつ	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

給食第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。

一口メモ こんだて 栄養価 きいろ あか みどり	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	
					
	623kcal 20.2g 18.0g 1.7g	636kcal 20.2g 17.3g 2.6g	632kcal 28.9g 19.5g 2.1g		
	こめ おおむぎ あぶら デミグラスソース さとう こめ でんぶん ぎゅうにゅう たまご ぶたにく にんにく にんじん たまねぎ セロリー しめじ トマト キャベツ きゅうり オレンジ ほうれんそう	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ぎゅうにゅう さつまあげ ちくわ とうふ わかめ にんじん たまねぎ キャベツ えだめめ もやし	こめ さとう あぶら でんぶん じゃがいも マカロニ ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こりどうふ ツナ だいず たまねぎ しょうが にんじん キャベツ とうもろこし		
一口メモ こんだて 栄養価 きいろ あか みどり	7	8	9	10	11
					
	601kcal 27.1g 28.7g 3.0g	676kcal 33.0g 22.0g 2.5g	640kcal 25.7g 19.6g 1.8g	600kcal 24.4g 17.7g 2.3g	598kcal 24.7g 22.7g 2.6g
	フライドめん あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごま パンこ こむぎこ ぎゅうにゅう えび たら ぶたにく さつまあげ なたと チーズ にんじん たまねぎ キャベツ しょうが もやし こまつな とうもろこし にんにく	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも ごま ノンエッグ マヨネーズ ぎゅうにゅう とり ぶたにく だいず しょうが ほうれんそう しめじ だいこん にんじん ながねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし	こめ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご とうふ なす たまねぎ ながねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが こまつな とうもろこし みかん	こめ でんぶん あぶら こんにやく さとう ぎゅうにゅう しょうが とりにく さつまあげ なまあげ かつおぶし にんじん れんこん だいこん ごぼう しいたけ もやし ほうれんそう	パン さとう でんぶん あぶら じゃがいも バター ラード ぎゅうにゅう とり ぶたにく ぶたにく だいず しろいんげん ながめ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト パセリ
	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。	今日は袖ヶ浦西小学校のリクエスト献立です。とりからあげ、ポークカレー、コーンサラダです。		今日のバジル炒めはごはんにかけてガバライズにして食べて下さい。	1〜3年1本 4〜6年・鶏2本 とうがらは「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。
一口メモ こんだて 栄養価 きいろ あか みどり	14	15	16	17	18
					
	597kcal 22.0g 19.0g 1.8g	715kcal 26.2g 21.4g 2.5g	587kcal 20.9g 18.3g 2.1g	593kcal 23.2g 17.1g 2.0g	624kcal 20.7g 18.4g 1.5g
	こめ あんにんふうデザート でんぶん あぶら さとう ごま ぎゅうにゅう さば とうふ にんじん キャベツ だいこん しいたけ しょうが おうとう バインアップル ながねぎ	こめ おおむぎ でんぶん しょうしんこ あぶら じゃがいも カレールウ さとう ぎゅうにゅう とり ぶたにく レンズ ながめ にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ さとう でんぶん さつまいも ノンエッグ マヨネーズ ごま あぶら ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ちくわ しいたけ えのきたけ しょうが にんじん だいこん しめじ もやし きゅうり	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ あぶら ぎゅうにゅう ぶたにく だいず えびボール とうふ にんにく たまねぎ にんじん ビーマン バジル こまつな えのきたけ きゅうり もやし	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま でんぶん 1げんまい こめ みずあめ ぎゅうにゅう いわし ぶたにく いわし にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しょうが
				今日は一番人気のりサラダです。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とりで作ります。	
一口メモ こんだて 栄養価 きいろ あか みどり	21	22	23	24	25
					
	586kcal 29.5g 22.0g 1.8g	657kcal 25.4g 21.9g 1.9g			
	こめ あぶら こんにやく さとう ぎゅうにゅう いなだ あぶらあげ とうふ のり ごぼう だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう もやし えのきたけ	こめ しらす ぎゅうにゅう さとう じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ おつきみゼリー ぎゅうにゅう いなだ とうふ あぶらあげ だいず ごぼう たまねぎ にんじん にんにく しょうが とうがん ほうれんそう ながねぎ しめじ とうもろこし			
一口メモ こんだて 栄養価 きいろ あか みどり	28	29	30	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。 	
					
	632kcal 28.8g 19.4g 2.8g	668kcal 25.0g 20.9g 2.2g	692kcal 26.8g 24.1g 2.7g		
	こめ さとう あぶら ぎゅうにゅう さば わかめ かまぼこ あぶらあげ ヨーグルト にんじん ながねぎ だいこん しいたけ こまつな もやし	こめ あぶら さとう さつまいも ぎゅうにゅう とり ぶたにく かまぼこ たまご あぶらあげ とうふ きなこ たまねぎ ながねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな しめじ	パン あぶら じゃがいも さとう りんごジャム パンこ こむぎこ ぎゅうにゅう あじ とりにく ツナ たまねぎ トマト セロリー オクラ にんじん キャベツ もやし		
https://www.city.narashino.lg.jp/soshiki/kenkoshien/gyomu/minnanokenno/meal_nutrition/28323.html					