

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しじつ(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			

4月 よていこんだてひょう

	エネルギー	たんぱく質	しじつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	496	15.6	29.2	1.6
基準値	490	13~20	20~30	1.5未満

給食第3-1号
令和6年4月3日発行
習志野市学校給食センター

※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

	月	火	水	木	金
--	---	---	---	---	---

一口メモ
こんだて
栄養価
きいろ
あか
みどり
一口メモ
こんだて
栄養価
きいろ
あか
みどり

よていこんだてひょうを リニューアルしました！

こんだてめい しよつき なら かた もりつ
献立名や食器の並べ方、盛付ける
ばしよ しよ しょう しよくざい じようほう
場所、使用している食材などの情報を
のせました。給食への理解をより深め
て、おいしく楽しく食べてほしいという想
いがたくさんつまっています。



こんだてひょうのみかた	日にち	一口メモ(こんだてのポイントなど)	
		ひらざら(ひだり)	ひらざら(みぎ)
		わん・パン(ひだり) めん	わん(みぎ)
	エネルギー	たんぱく質	しじつ 食塩
	エネルギーのもとになる	きいろグループのたべもの	
	からだをつくるもとになる	あかグループのたべもの	
	からだのちょうしをととのえる	みどりグループのたべもの	



一口メモ こんだて	15 ビビンバは、韓国料理で「混ぜご飯」という意味があります。 チャイナポテト、ピビンバのぐ、ごはん、はるさめスープ	16 こざかな こんにやくサラダ、ハンバーグてりやきソース、ごはん、キャベツのみそしる	17 しらぬひは「清美」と「ぼんかん」というみかんの仲間からつくられました。 しらぬひ、はるまき、むぎごはん、とうふのちゅうかに	18 すいとんは、小麦粉を水でこねた団子をみそ汁やすまし汁にのせた料理です。 ごまあえ、さばのみぞれに、むぎごはん、すいとん	19 あかじそあえ、とうふステーキそぼろあん、ごはん、にくじゃが
栄養価	517kcal, 15.9g, 15.6g, 1.1g	470kcal, 21.9g, 15.6g, 1.7g	520kcal, 17.4g, 17.6g, 1.1g	536kcal, 20.9g, 20.2g, 1.4g	461kcal, 16.4g, 12.3g, 1.3g
きいろ	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ さつまいも みずあめ	こめ さとう でんぶん こんにやく あぶら じゃがいも	こめ おおむぎ あぶら さとう こまあぶら でんぶん はるまきのかわ ラード はるさめ	こめ おおむぎ すいとん ごま さとう	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも こんにやく
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく かつくちいわし	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず たんぱく	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく
みどり	にんじん もやし こまつな にんにく テンゲンサイ ながねぎ はくさい しいたけ とうもろこし	キャベツ さやえんどう にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな とうもろこし えだまめ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ いら ながねぎ しょうが にんにく しらぬひ	にんじん ながねぎ ごぼう だいこん しいたけ ほうれんそう もやし たまねぎ	ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もやし ほうれんそう しそ
一口メモ こんだて	22 ミニりんごゼリー のりサラダ、とりのからあげ、わかめごはん、おいわいすましじる	23 ポークビーンズは、アメリカの家庭料理です。給食では大豆を使っています。 ツナサラダ、フィッシュフライ、コッペパン、ポークビーンズ	24 フルーツポンチ、ひじきしゅうまい、ごはん、はっぼうさい	25 みんなが大好きなカレーでお祝いです。 コーンサラダ、こんさいチップス、ごはん、ポークカレー	26 ヨーグルト、だいこんツナサラダ、ししやものからあげてづくりふりかけ、ごはん、ぐたくさんみそしる
栄養価	476kcal, 22.4g, 13.6g, 2.1g	493kcal, 22.3g, 20.5g, 2.1g	463kcal, 17.5g, 12.1g, 1.2g	527kcal, 15.8g, 15.8g, 1.6g	513kcal, 22.8g, 16.0g, 1.7g
きいろ	こめ でんぶん しょうしんこ あぶら さとう りんごゼリー	パン あぶら じゃがいも オリーブオイル さとう パンこ でんぶん こむぎこ	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう しゅうまいのかわ	こめ じゃがいも カレールウ あぶら さとう いちごゼリー	こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも
あか	ぎゅうにゅう わかめ とりにく はんぺん とうふ のり	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく いかなど きょうまあげ ひじき とりにく だいず たんぱく	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゅう のり かつおぶし ししやも あぶらあげ わかめ ツナ ヨーグルト
みどり	にんにく しょうが しいたけ だいこん ながねぎ こまつな ほうれんそう もやし えのきたけ	たまねぎ にんじん にんにく トマト セロリー キャベツ きゅうり	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ さやいんげん しょうが バインアップル おとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし れんこん ごぼう	えのきたけ キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん きゅうり
一口メモ こんだて	29 昭和の日	30 しょうゆベースの焼肉味にした豚肉で野菜を食べやすくした、やきにくサラダです。 やきにくサラダ、コーングラタン、こくとうロール、キャベツのスープに	ご入園・ご進級 おめでとうございます		
栄養価	478kcal, 19.5g, 18.2g, 2.0g				
きいろ	パン じゃがいも あぶら さとう マカロニ パター こむぎこ				
あか	ぎゅうにゅう ウインナー だいず ぶたにく チーズ				
みどり	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー しめじ パセリ もやし ほうれんそう パプリカ きゅうり にんにく しょうが とうもろこし				

