

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	からだのちようしをとのえるたべもの			

※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。



7月 よていこんだてひょう



幼稚園

	エネルギー	たんぱく質	しじつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	499	16.0	30.5	1.7
基準値	490	13~20	20~30	1.5未満

給せ第3-4号
習志野市学校給食センター

	月	火	水	木	金
一口メモ	1	2	3	4	5
こんだて	新しいおれにちんで「北里柴三郎」の故郷、熊本県の郷土料理「だごじる」です。	新しいおれにちんで「津田梅子」の父親「津田仙」がひろめた西洋野菜の一つ、キャベツを使ったコンソメにです。	新しいおれにちんで「洪沢栄一」の故郷、埼玉県の郷土料理「みそポテト」です。	子ども達のリクエストにこたえて、きなこあげパン登場です。	夜空の天の川をイメージしたそうめん汁を取り入れた、たなばた献立です。
栄養価	512kcal 20.0g 15.7g 1.3g	514kcal 20.9g 18.8g 2.1g	552kcal 19.1g 17.4g 1.7g	435kcal 19.9g 17.5g 1.4g	543kcal 21.8g 20.3g 1.6g
きいろ	こめ おおむぎ さとう でんぶん あぶら すいとん ごま ラード じゃがいも	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	こめ しらかき あぶら さとう こんにやく じゃがいも でんぶん	マカロニ あぶら さとう パン	こめ そうめん さとう あぶら レモンゼリー ぶどうゼリー みかんゼリー
あか	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう あじ ウインナー だいず ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく きなこ ベーコン チーズ	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ のり
みどり	しめじ えのきたけ しょうが にんじん ながねぎ ごぼう だいこん しいたけ キャベツ もやし たまねぎ	レモン にんにく たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん パセリ もやし きゅうり	たまねぎ さやいんげん にんにく しょうが にんじん ながねぎ ごぼう だいこん しめじ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト とうもろこし キャベツ	にんじん ながねぎ オクラ ほうれんそう もやし えのきたけ
一口メモ	8	9	10	11	12
こんだて	ちゃんぽんは、さまざまな物を混ぜるという意味です。日本各地に「ちゃんぽん」という郷土料理があります。	かぼちゃやなす、ピーマン、ズッキーニなどの夏野菜はビタミンがたくさん含まれています。			マリガトーニースープはイギリス料理です。
栄養価	470kcal 22.8g 14.1g 1.8g	481kcal 14.2g 13.2g 1.3g	502kcal 23.3g 18.0g 2.2g	555kcal 17.5g 16.1g 1.5g	467kcal 20.4g 18.4g 2.0g
きいろ	こめ じゃがいも さとう ノンエッグ マヨネーズ ごま	こめ じゃがいも カレールウ あぶら さとう	こめ あぶら さとう でんぶん	こめ おおむぎ さつまいも あぶら みずあめ さとう ごまあぶら でんぶん	パン じゃがいも あぶら
あか	ぎゅうにゅう いか さつまあげ のり かつおぶし	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ シルバー とりにく とうふ たまご だいず ひじき	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず わかめ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく しろいんげん まめ ベーコン ヨーグルト
みどり	しいたけ とうもろこし もやし にんじん キャベツ たまねぎ にんにく えだまめ	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 きゅうり とうもろこし みかん	しょうが ながねぎ こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ キャベツ えだまめ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にら ながねぎ しょうが にんにく もやし とうもろこし	たまねぎ ズッキーニ セロリー にんにく にんじん キャベツ
一口メモ	15	16	17	18	19
こんだて		さわにわんは、千切りにした野菜などをたくさん使った汁物です。	たまねぎには、ビタミンが多く含まれ、おみに体の調子を整える働きがあります。スープにたくさん使いました。		
栄養価		496kcal 22.3g 16.3g 1.8g	462kcal 19.0g 17.1g 1.7g	499kcal 17.5g 16.9g 1.4g	
きいろ		こめ あぶら さとう でんぶん パン こむぎこ	パン じゃがいも オリーブオイル あぶら さとう マカロニ こむぎこ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく ごま	
あか		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼ とうふ たまご だいず	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく ツナ	
みどり		たまねぎ だいこん にんじん ごぼう しいたけ えのきたけ ながねぎ にら キャベツ	たまねぎ セロリー にんにく にんじん パセリ キャベツ きゅうり オレンジ トマト ズッキーニ なす かぼちゃ とうもろこし	ながねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな もやし	

海の日

7月15日 海の日

「海の日」は、「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う」日とされています。日本は、周りを海に囲まれた島国です。そのため、昔から魚や貝類、海藻などの海の幸が多く食べられてきました。しかし、温暖化やごみの放流などの問題が影響し、海の生物が生きる環境をどう守るかが課題になっています。

どんな課題があるのか、自分ができることは何かなど、「海の日」が、海について考えてみる機会になるとよいですね。

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/gakkokyushoku/gyomu/shisetu/gakkokyoikucenter/index.html>

給食ができるまで



給食ができるまでを調理場など、たくさんの写真を使ってわかりやすく解説しています。

給食写真



毎月の給食献立を写真で見ることができます。

給食レシピ



人気の給食レシピを載せています。リクエストの多いレシピなど、随時掲載しています。