

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。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

	エネルギー	たんぱく質	しじつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	634	15.0	28.2	2.2
基準値	650	13～20	20～30	2.0未満

給セ第3-11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。

3月 よていこんだてひょう

	月	火	水	木	金
一口メモ	3	4	5	6	7
こんだて	さくらもち まめひじきサラダ やきししゃもの なんばんづけ ちらしずし さわにわん	なっとうあえ いかのさらさあげ むぎごはん ぐだくさんじる	パンサンスー さばの ユウリンふう ごはん ちゅうかふう コーンスープ	いちご わかめサラダ ポップビーンズ ごはん ポークカレー	はくとうゼリー ポンチ あげぎようざ ごはん ちゅうかどんのぐ
栄養価	659kcal 24.4g 15.6g 3.5g	640kcal 29.0g 17.4g 1.9g	630kcal 21.2g 23.2g 2.2g	632kcal 21.9g 18.9g 2.2g	588kcal 23.5g 18.6g 2.4g
きいろ	こめ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら あずき もちこめ	こめ おおむぎ でんぶん あぶら さつまいも	こめ でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら ごま あぶら	こめ でんぶん あぶら じゃがいも カレールウ さとう	こめ あぶら ごまあぶら ラード さとう こむぎこ ももゼリー でんぶん
あか	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ ひじき だいず	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ とうふ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ とうふ さば	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく レンズまめ わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと
みどり	ながねぎ ごぼう だいこん にんじん えのきたけ キャベツ えだまめ とうもろこし たけのこ れんこん かんぴょうしいたけ	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ	たまねぎ えのきたけ ながねぎ しょうが とうもろこし もやし きゅうり にんじん	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが もやし きゅうり いちご	ながねぎ もやし にんじん ごまつな にんにく めんま みかん とうとう キャベツ にら しょうが
一口メモ	10	11	12	13	14
こんだて	マセドアンサラダ とりのからあげ ごはん すいとん	ヨーグルト ちゅうかきゅうり えびしゅうまい むぎごはん ジャーチャン どうふ	せとか れんこんサラダ ねぎしお ぶたどんのぐ ごはん ごじる	ナムル すぶた むぎごはん わかめスープ	おいわい ケーキ のりサラダ さわらの さいきょうやき ごましお おせきはん おいわい すましじる
栄養価	630kcal 26.8g 16.8g 1.8g	667kcal 24.7g 18.2g 2.3g	677kcal 27.0g 23.7g 2.2g	611kcal 21.3g 19.3g 1.8g	620kcal 26.4g 18.7g 1.9g
きいろ	こめ でんぶん じょうしんこ あぶら すいとん じゃがいも さとう	こめ おおむぎ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ごま ラード こむぎこ	こめ しらすご ぎょうざ さとう ごま でんぶん さいとも ノンエッグマヨネーズ	こめ おおむぎ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	さとう あぶら ごま みずあめ こめこ もちこめ こめ あずき
あか	ぎゅうにゅう とり にく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ ヨーグルト すけどうたら えび だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ だいず ハム	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ ハム	ぎゅうにゅう さわら はんぺん とうふ のり とうにゅう だいず
みどり	にんにく しょうが だいこん にんじん ながねぎ しめじ きゅうり とうもろこし	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ さやいんげん きゅうり にんにく しょうが	たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが しめじ だいこん にんじん れんこん きゅうり せとか	ピーマン たまねぎ にんじん にんにく しょうが えのきたけ ながねぎ もやし きゅうり	だいこん にんじん ながねぎ しいたけ ほうれんそう もやし えのきたけ いちご
一口メモ	17	18	19	20	21
こんだて	ポテトサラダ とうふナゲット こくとうパン キャベツのズップ	卒業式	コグママッタン ピビンパのぐ ごはん キムチスープ	春分の日	キャラメル クリーム ツナサラダ ハンバーグ デミグラスソース コッペパン ポトフ
栄養価	602kcal 18.8g 24.4g 2.3g		648kcal 19.6g 19.1g 1.5g		635kcal 24.2g 24.8g 2.6g
きいろ	パン あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ		こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら さつまいも みずあめ		パン さとう あぶら ラード でんぶん じゃがいも みずあめ れんこんにゅう
あか	ぎゅうにゅう とり にく とうふ いとよりだい とうにゅう だいず		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ		ぎゅうにゅう フランクフルト ツナ とり にく ぶたにく
みどり	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし		にんじん もやし ごまつな にんにく たまねぎ しめじ キャベツ はくさい キムチ しょうが		トマト たまねぎ にんじん だいこん キャベツ えだまめ パセリ もやし きゅうり



この一年で、心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなったことでしょう。健康な心と体は毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会もあると思います。迷ったときにはぜひ給食を思い出してもらえとうれしいです。

1年間ありがとうございました！