

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	からだのちようしき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。

東習志野小・実花小・袖ヶ浦西小・鷺沼小・袖ヶ浦東小

	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 いかのさらさあげ ちらしずし さわにわん	なっとうあえ やきししゃもの なんばんづけ むぎごはん ぐだくさんじる	パンサンスー すぶた 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 えびしゅうまい むぎごはん ジャーチャン どうふ
栄養価	709kcal 28.7g 17.3g 3.2g	590kcal 24.7g 15.7g 2.2g	606kcal 20.5g 18.7g 1.8g	632kcal 21.9g 18.9g 2.2g	655kcal 21.5g 16.5g 1.6g
きいろ	こめ でんぶん あぶら さとう あずき、もちこめ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら でんぶん さつまいも	こめ でんぶん あぶら さとう はるさめ 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 おおむぎ さとう あぶら でんぶん ラード こむぎこ ももゼリー
あか	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ ひじき だいず	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ とうふ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	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 なまあげ すけとうだら えび だいず
みどり	ごぼう だいこん にんじん えのきたけ ながねぎ キャベツ えだまめ とうもろこし だけのこれんこん かんぴょう しいたけ	ながねぎ たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ	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 とうもろこし もやし きゅうり	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	にんじん たまねぎ キャベツ だけのこしいたけ さやいんげん みかん とうとう
一口メモ	10	11	12	13	14
こんだて	マセドアンサラダ さわらの さいきょうやき ごはん すいとん	ヨーグルト ちゅうかきゅうり あげぎょうざ ごはん ちゅうかどんのぐ	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 さばの ユウリンふう むぎごはん わかめスープ	おいわい ケーキ のりサラダ とりのからあげ ごましお おせきはん おいわい すましじる
栄養価	589kcal 25.3g 15.8g 1.8g	600kcal 26.7g 20.3g 3.1g	677kcal 27.0g 23.7g 2.2g	635kcal 22.0g 23.8g 2.2g	661kcal 27.9g 19.7g 1.9g
きいろ	こめ すいとん じゃがいも さとう あぶら	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま ラード こむぎこ でんぶん	こめ しらす ぎょうざ あぶら さとう ごま でんぶん さといも ノンエッグマヨネーズ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう でんぶん ごま あぶら	でんぶん しょうしんこ あぶら さとう ごま こめ もちこめ あずき こめこ みずあめ
あか	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく なたね油 わかめ ヨーグルト	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 わかめ とうふ ハム さば	ぎゅうにゅう とりにく はんぺん とうふ のり とうにゅう だいず
みどり	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	ながねぎ もやし にんじん ごまつな にんにく めんま きゅうり しょうが キャベツ には	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	たまねぎ にんじん えのきたけ ながねぎ もやし きゅうり	にんにく しょうが 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 ハンバーグ デミグラスソース こくとうパン キャベツのズッパ	卒業式	コグママッタン ビビンバのぐ 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 とうふナゲット コッペパン ポトフ
栄養価	607kcal 22.2g 23.0g 2.4g		648kcal 19.6g 19.1g 1.5g		630kcal 20.8g 26.2g 2.5g
きいろ	パン さとう あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ラード でんぶん		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 あぶら さとう みずあめ れんにゅう
あか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく		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 とうふ いとよりだい とうにゅう だいず
みどり	トマト にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり		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		たまねぎ にんじん だいこん キャベツ えだまめ バセリ もやし きゅうり とうもろこし



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。

