

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。

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	491	16.0	30.8	1.8
基準値	490	13～20	20～30	1.5未満

給食第3-11号
習志野市学校給食センター

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	ひな あられ	なっとうあえ	パンサンスー	わかめサラダ	はくとうゼリー ポンチ
	まめひじきサラダ	いかのさらさあげ	さばの ユウリンふう	いちご	あげぎょうざ
	ちらしずし	むぎごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	さわにわん	ぐだくさんじる	ちゅうかふう コーンスープ	ポークカレー	ちゅうかどんのぐ
栄養価	459kcal	506kcal	525kcal	452kcal	462kcal
きいろ	18.7g	23.7g	18.4g	16.0g	18.9g
あか	13.3g	15.2g	21.4g	13.0g	16.5g
みどり	2.5g	1.5g	2.1g	1.8g	1.9g
一口メモ	10	11	12	13	14
こんだて	マセドアンサラダ	ヨーグルト	せとか	ナムル	おいわい ゼリー
	とりのからあげ	ちゅうかきゅうり	れんこんサラダ	すぶた	のりサラダ
	ごはん	むぎごはん	ごはん	むぎごはん	おせきはん
	すいとん	ジャーチャン どうふ	ねぎしお ぶたどんのぐ	わかめスープ	さいわらの さいきょうやき
栄養価	497kcal	529kcal	538kcal	480kcal	469kcal
きいろ	22.2g	20.5g	21.7g	17.6g	22.1g
あか	14.8g	15.5g	19.9g	16.5g	13.6g
みどり	1.3g	1.7g	1.8g	1.5g	1.6g
一口メモ	17	18	19	20	21
こんだて	ポテトサラダ				キャラメル クリーム
	とうふナゲット				ツナサラダ
	こくとうロール				ハンバーグ デミグラスソース
	キャベツのズッパ				コッペパン
栄養価	490kcal				481kcal
きいろ	16.1g				19.2g
あか	21.5g				20.2g
みどり	1.9g				1.9g
一口メモ	17	18	19	20	21
こんだて	ポテトサラダ				キャラメル クリーム
	とうふナゲット				ツナサラダ
	こくとうロール				ハンバーグ デミグラスソース
	キャベツのズッパ				コッペパン
栄養価	490kcal				481kcal
きいろ	16.1g				19.2g
あか	21.5g				20.2g
みどり	1.9g				1.9g



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。

