

4月 よていこんだてひょう



給 セ 第 3 - 1 号
令和5年 4月 5日 発行
習志野市学校給食センター

令和5年 4月

特別支援学校・藤崎小・屋敷小・谷津南小・向山小

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 主にエネルギーのもとになる	赤の仲間 主に体を作るもとになる	緑の仲間 主に体の調子を整えるもとになる	一口メモ	エネルギー たんぱく質 しじつ 食塩相当量
13 木	ごはん	○	ヒレカツ はるやさいのみそしる ごぼうサラダ しらぬひ	こめ あぶら じゃがいも ノンエックマヨネーズ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう あぶらあげ ハム ぶたにく だいず	キャベツ さやえんどう にんじん たまねぎ なかねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし しらぬひ	しらぬひはポンカン ときよみオレンジ シをかけあわせた 柑橘類です。	634 kcal 24.0 g 20.3 g 1.7 g
14 金	ごはん	○	さばのみそに だいずとあげボールのもの ゆかりあえ ミニピーチゼリー	こめ こんにゃく あぶら さとう ピーチゼリー	ぎゅうにゅう さば だいず とりにつく あげボール	だいこん にんじん しいたけ ごぼう れんこん さやいんげん もやし ほうれんそう しそ		664 kcal 27.7 g 18.7 g 2.4 g
17 月	むぎごはん	○	はっぼうさい わかめときゅうりのかふうあえ チャイナポテト	こめ おおむぎ ごまあぶら でんぷん あぶら ごま さとう さつまいも みずあめ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なると わかめ	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 きゅうり		634 kcal 18.6 g 17.7 g 1.9 g
18 火	ごはん	○	とうふステーキそぼろあん しんじゃがのにももの だいこんツナサラダ	こめ さとう でんぷん こんにゃく じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにつく ぶたにく ツナ	なかねぎ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん きゅうり	新じゃがいもは、 特有の風味のある 今が旬のじゃがい もです。	605 kcal 20.1 g 16.3 g 1.8 g
19 水	【お祝い献立】 おせきはん (ごましお)	○	とりにつくのてりやき おいわいすましじる のりサラダ おいわいクレープ	こめ もちこめ ごま さとう あぶら みずあめ こめこ	ぎゅうにゅう とりにつく かまぼこ とうふ のり あすき とうにゅう だいず	しょうが にんにく しいたけ なかねぎ こまつな ほうれんそう もやし えのきたけ いちご	今日はお祝い献立 です。おいわいす ましじるやくレー プを用意しまし た。	626 kcal 28.3 g 18.5 g 2.2 g
20 木	こくとうパン	○	さわらのオニオンソース ポークビーンズ いちごゼリーポンチ	パン あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル いちごゼリー	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく トマト セロリー パインアップル はくとう みかん		718 kcal 29.0 g 25.1 g 1.9 g
21 金	ごはん (なのはなふりかけ)	○	いかのかおりあげ とんじる ちくわおかかあえ	こめ でんぷん あぶら こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし のり だいず	にんにく しょうが にんじん しめじ ごぼう だいこん こまつな ほうれんそう キャベツ なのはな まっちゃん		606 kcal 30.8 g 17.8 g 2.3 g
24 月	ごはん (てづくりふりかけ)	○	なのはなコロッケ せんぎりやさいのしるもの やきにくサラダ	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり かつおぶし とりにつく とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ごぼう えのきたけ なかねぎ さやえんどう キャベツ きゅうり にんにく しょうが だいこん なのはな とうもろこし		606 kcal 23.0 g 19.4 g 2.3 g
25 火	オムカレー (ごはん)	○	オムカレー (オムレツ・チキンカレー) コーンサラダ オレンジ	こめ じゃがいも カレールウ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう たまご とりにつく レンズまめ	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 オレンジ	鶏肉、野菜、レン ズまめが入ったチ キンカレーです。	691 kcal 23.3 g 23.0 g 2.3 g
26 水	ごはん	○	ししゃものいそべあげ (1~3年1本 4~6年職2本) ジャーチャンとうふ しらたきのナムル	こめ でんぷん あぶら さとう しらたき ごまあぶら	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく なまあげ ちくわ	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ さやえんどう こまつな		618 kcal 24.1 g 20.3 g 2.0 g
27 木	そぼろどん (ごはん)	○	そぼろどんのぐ わかたけみそしる ごまあえ ヨーグルト	こめ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく だいず わかめ とうふ ヨーグルト	しょうが えだまめ たけのこ だいこん えのきたけ なかねぎ ほうれんそう もやし にんじん	今が旬の新たけの こと、わかめを 使って、わかたけ みそしるにしまし た。	652 kcal 32.5 g 20.6 g 2.2 g
28 金	しょくパン (りんごジャム)	○	さけのこうそうやき はるキャベツのスープに ひじきサラダ	パン りんごジャム オリーブオイル あぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ ウインナー だいず ひじき	にんにく バジル にんじん たまねぎ キャベツ セロリー しめじ パセリ きゅうり えだまめ とうもろこし	ひじきは、千葉県 の南部、館山や干 倉、白浜でも獲れ る海藻です。	634 kcal 28.5 g 24.7 g 2.7 g

※ 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。

	エネルギー	たんぱく質	しじつ	食塩相当量
	(kcal)	(%)	(%)	(g)
平均	641	16.1	28.4	2.1
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満

ご入学・ご進級おめでとうございます

13日より給食がスタートします。
調理員、栄養教諭・学校栄養職員で衛生管理に努め、安心・安全、おい
しい給食づくりを目指していきます。
みなさんのもとへ給食が届けられるまでには、食数を管理する事務員さ
ん、トラックの運転手さんや配膳員さんなど、多くの人が関わっていま
す。
「いただきます！」の笑顔のために、職員一同頑張ります。
みなさんも、食事の前にはきれいに手を洗い、給食当番は清潔な白衣を
身に着けるなど、衛生的な環境を整えるようご協力をお願いします。

