

5月 よていこんだてひょう



給 せ 第 3 - 2 号
 令和5年 4月24日 発行
 習志野市学校給食センター

令和5年5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
1月	ごはん	○	チキンチキンごぼう かいせんちゅうかに パンサンスー	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく えび いか なた	ごぼう えだまめ 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 もやし	チキンチキンごぼう うは、山口県の学 校給食の人気メ ニューです。	711 kcal 27.6 g 29.1 g 2.1 g
2火	【こどもの日献立】 たけのこごはん	○	ぶたとやさいのあまからいため じゃがいものみそしる うめおかかあえ かしわもち	こめ あぶら さとう じゃがいも かしわもち	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ わかめ あぶらあげ かつおぶし とりにく	たけのこ にんにく しょうが チンゲンサイ れんこん にんじん しめじ ごぼう たまねぎ ながねぎ きゅうり もやし うめ	成長の早いだけの このように、元気 に育つよう願いを 込めたこどもの日 献立です。	649 kcal 25.7 g 15.2 g 3.2 g
8月	わかめごはん	○	ししゃものからあげ (1~3年1本 4~6年職2本) ごもくうどん なめたけあえ ヨーグルト	こめ でんぷん あぶら うどん さとう みずあめ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも とりにく あぶらあげ ヨーグルト	にんじん しめじ ながねぎ だいこん こまつな もやし えのきたけ		661 kcal 26.1 g 17.1 g 3.1 g
9火	テーブルロール	○	すすきのカレーソーテー とりといんげんまめのトマトに コーンサラダ	パン オリーブオイル じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう すずき とりにく しろいんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし		609 kcal 29.2 g 20.2 g 2.7 g
10水	ごはん	○	かつおフライ (ソース) とんじる しおこんぶあえ	こめ あぶら こんにやく さといも ごま パンこ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ あぶらあげ こんぶ	にんじん ながねぎ ごぼう だいこん キャベツ きゅうり	かつおの旬は、春 と秋の二回ありま す。春のかつおを 「初鯨」といいま す。	624 kcal 27.0 g 18.6 g 2.0 g
11木	ごはん	○	ホイコーロー かきたまじる ちゅうかきゅうり アセロラゼリー	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごま アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ビーマン こまつな ながねぎ しいたけ きゅうり しょうが		598 kcal 27.0 g 19.0 g 2.1 g
12金	むぎごはん	○	レバーとポテトのみそがらめ なまあげのもの のりサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう ごま こんにやく さといも こむぎこ コーンフラワー でんぷん	ぎゅうにゅう とりレバー なまあげ さつまあげ のり だいす	だいこん にんじん たけのこ ほうれんそう もやし えのきたけ	苦手になりがちな レバーを、から揚 げにシケチャップ とみそ味に仕上げ ました。	703 kcal 27.9 g 24.6 g 2.0 g
15月	ごはん	○	やきぎょうざ はるさめスープ さつまいものかりんとう	こめ あぶら はるさめ さつまいも さとう ラード ごまあぶら ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	チンゲンサイ ながねぎ もやし にんじん しいたけ とうもろこし キャベツ なら しょうが		681 kcal 16.1 g 22.7 g 1.2 g
16火	ごはん (てづくりふりかけ)	○	あつやきたまご にくじゃが ひじきサラダ	こめ ごま さとう じゃがいも こんにやく あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり かつおぶし たまご ぶたにく ひじき だいすたんぱく	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし	ちりめんじゃこ、 ごま、かつお節、 青のりを使って、 ふりかけを手作り しました。	635 kcal 23.1 g 18.3 g 2.2 g
17水	カレーライス (ごはん)	○	ポークカレー かいそうサラダ ポップビーンズ 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 ぶたにく レンズまめ わかめ だいす	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 とうもろこし オレンジ		637 kcal 21.0 g 18.4 g 2.1 g
18木	ごはん	○	さけのみそマヨやき ぐだくさんじる ごまあえ	こめ ノンエッグマヨネーズ こんにやく あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう もやし		588 kcal 28.4 g 19.6 g 1.7 g
19金	ごはん	○	マーボー豆腐 バリバリサラダ こんさいチップス	こめ さとう ごまあぶら あぶら でんぷん さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいす だいすたんぱく	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ なら ながねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり れんこん	食べる直前に、油 揚げ麵を加えるバ リバリサラダは色 どりも食感も楽し いサラダです。	625 kcal 21.5 g 20.4 g 1.6 g
22月	むぎごはん	○	えびのチリソースがけ ちゅうかふうコーンスープ ツナマヨキャベツ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ノンエッグマヨネーズ こむぎこ パンこ みずあめ	ぎゅうにゅう えび たまご ツナ だいす	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ しいたけ こまつな とうもろこし キャベツ にんじん		656 kcal 22.9 g 26.4 g 2.2 g
23火	ごはん 習志野市産にんじん	○	いかのねぎしおだれ ちくぜんに ゆかりあえ	こめ あぶら さとう ごまあぶら こんにやく さといも でんぷん	ぎゅうにゅう いか とりにく さつまあげ だいす	ながねぎ しょうが たけのこ にんじん ごぼう しいたけ れんこん さやいんげん もやし こまつな しそ		596 kcal 25.5 g 16.5 g 2.0 g
24水	タコライス (ごはん)	○	タコライスのぐ わかめスープ にんじんしりしり ゴールドキウイフルーツ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす だいすたんぱく とりにく わかめ とうふ ツナ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト えのきたけ こまつな ゴールドキウイフルーツ	タコライスは、沖 縄県が発祥といわ れている人気の料 理です。	591 kcal 24.0 g 18.3 g 2.3 g
25木	ごはん	○	めひかりのかおりあげ (全2本) とうふとえびのうまに フルーツヨーグルトあえ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう メヒカリ とりにく えび とうふ ヨーグルト	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ えだまめ おうとう はくとう みかん	メヒカリは深海魚 で、目が青緑色に 光っていることか らメヒカリといわ れています。	592 kcal 21.6 g 17.7 g 1.2 g
26金	ごはん	○	ハンバーグてりやきソース うちまめじる ちくわのゴマネーズサラダ	こめ さとう でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま ラード	ぎゅうにゅう あぶらあげ うちまめ ちくわ とりにく ぶたにく	だいこん ながねぎ えのきたけ しいたけ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが	うちまめは、大豆 を蒸してつぶした ものです。	636 kcal 25.8 g 22.2 g 1.7 g
29月	むぎごはん	○	なまあげのみそに いなかじる まっちゃんしパン かくきりチーズ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら でんぷん あぶら さといも こんにやく あすき こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく チーズ	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん にんにく しょうが しいたけ ごぼう だいこん ながねぎ まっちゃん	抹茶をつかったふ かふかの抹茶蒸し パンを、給食セン ターでつくりました。	674 kcal 24.9 g 17.6 g 2.5 g
30火	あんかけチャーハン (チャーハン)	○	あんかけチャーハンのぐ ひじきしゅうまい (1~3年1個 4~6年職2個) こんにやくサラダ アーモンドフィッシュ	こめ ごまあぶら でんぷん あぶら こんにやく さとう しゅうまいのかわ アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ なた かたくちいわし ひじき とりにく だいす	にんじん たまねぎ キャベツ さやえんどう しょうが こまつな とうもろこし たけのこ しいたけ		622 kcal 22.0 g 18.4 g 3.3 g
31水	セルフサンド (コッペパン)	○	ホキフライ キャロットポタージュ アスパラとポテトのソテー	パン あぶら こめこ バター じゃがいも パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン なまクリーム とうにゅう ウインナー	たまねぎ にんじん パセリ アスパラガス	習志野市の特産品 の人参「彩誉」を つけてキャロッ トポタージュをつ くりました。	641 kcal 25.3 g 24.5 g 2.3 g

～ キャロット計画実施中 ～

※ 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。



習志野市では、春夏にんじんの収穫時期となる5月・6月に給食で使用するにんじんを習志野市産の彩誉で賄う「キャロット計画」を行っており、習志野市の農業に対する理解を深めるとともに、健康な体と心を育む食育活動を行っています。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	しじつ (%)	食塩相当量 (g)
平均	636	15.5	28.7	2.2
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満