

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	からだのちょうしをととのえるたべもの			

4月 よていこんだてひょう

	エネルギー	たんぱく質	しじつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	626	15.1	27.7	2.0
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満

給食第3-1号
令和6年4月3日発行
習志野市学校給食センター

※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。

特別支援学校・藤崎小・屋敷小・谷津南小・向山小

栄養価は3・4年生の平均値です。

	月	火	水	木	金
--	---	---	---	---	---

一口メモ
こんだて
栄養価
きいろ
あか
みどり
一口メモ
こんだて
栄養価
きいろ
あか
みどり

よていこんだてひょうを リニューアルしました！

こんだてめい しよつき なら もりつ
献立名や食器の並べ方、盛付ける
ばしよ しよ しょう しょくざい じょうほう
場所、使用している食材などの情報を
のせました。給食への理解をより深め
て、おいしく楽しく食べてほしいという想
いがたくさんつまっています。



こんだてひょうのみかた	日にち	一口メモ(こんだてのポイントなど)		
		ひらざら (ひだり)	ひらざら (みぎ)	
		わん・パン (ひだり) めん	わん (みぎ)	
	エネルギー	たんぱく質	しじつ	食塩
	エネルギーのもとになる	きいろグループのたべもの		
	からだをつくるもとになる	あかグループのたべもの		
	からだのちょうしをととのえる	みどりグループのたべもの		



12	ごぼうマヨサラダ	いかのかおりあげ	牛乳
	ごはん	じゃがいもとうふのみそしる	
633kcal	27.0g	20.6g	2.0g
こめ	でんぶん	あぶら	じゃがいも さとう ごま ノンエッグマヨネーズ
ぎゅうにゅう	いか	あぶら	あげ とうふ
にんにく	しょうが	にんにく	こまつな ながねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし

一口メモ	15	ピビンパは、韓国料理で「混ぜご飯」という意味があります。							
こんだて		チャイナポテト	ピビンパのぐ	牛乳					
		ごはん	はるさめスープ						
栄養価	656kcal	19.0g	18.4g	1.4g					
きいろ	こめ	あぶら	さとう	でんぶん	はるさめ	さつま	みず	あめ	
あか	ぎゅうにゅう	ぶたにく	とり	にく					
みどり	にんにく	もやし	こまつな	にんにく	テンゲンサイ	ながねぎ	はくさい	しいたけ	とうもろこし

一口メモ	16								
こんだて	こざかな	こんにやくサラダ	ハンバーグ てりやきソース	牛乳					
		ごはん	キャベツのみそしる						
栄養価	585kcal	25.6g	17.7g	2.1g					
きいろ	こめ	さとう	でんぶん	こんにやく	あぶら	ラード	じゃがいも		
あか	ぎゅうにゅう	ぶたにく	あぶら	あげ	ぶたにく	とり	かた	ちい	わし
みどり	キャベツ	さやえんどう	にんにく	たまねぎ	ながねぎ	こまつな	とうもろこし	えだまめ	

一口メモ	17	しらぬひは「清美」と「ぼんかん」というみかんの仲間からつくられました。								
こんだて		しらぬひ	はるまき	牛乳						
		むぎごはん	とうふのちゅうかに							
栄養価	612kcal	20.2g	20.5g	1.6g						
きいろ	こめ	おむぎ	あぶら	さとう	こま	あぶら	でんぶん	はるまき	のかわ	ラード
あか	ぎゅうにゅう	ぶたにく	とうふ	だいず	たんぱく					
みどり	にんにく	たまねぎ	たけのこ	しいたけ	いら	ながねぎ	しょうが	にんにく	しらぬひ	キャベツ

一口メモ	18	すいとんは、小麦粉を水でこねた団子をみそ汁やすまし汁に入れた料理です。						
こんだて		ごまあえ	さばのみぞれに	牛乳				
		むぎごはん	すいとん					
栄養価	622kcal	23.7g	22.0g	1.7g				
きいろ	こめ	おむぎ	すいとん	ごま	さとう			
あか	ぎゅうにゅう	ぶたにく	さば	あぶら	あげ			
みどり	にんにく	ながねぎ	ごぼう	だいこん	しいたけ	ほうれんそう	もやし	ほうれんそう

一口メモ	19							
こんだて	ミニりんごゼリー	あかじそあえ	とうふステーキ そぼろあん	牛乳				
		ごはん	にくじゃが					
栄養価	595kcal	19.5g	13.7g	1.7g				
きいろ	こめ	あぶら	さとう	でんぶん	じゃがいも	こんにやく	りんご	ゼリー
あか	ぎゅうにゅう	とうふ	とり	にく	ぶたにく			
みどり	ながねぎ	しょうが	にんにく	たまねぎ	さやいんげん	もやし	ほうれんそう	しそ

一口メモ	22	新入学・進級のお祝い献立です。									
こんだて	おいわいクレープ	のりサラダ	とりのからあげ	牛乳							
		わかめごはん	おいわいすましじる								
栄養価	668kcal	27.9g	20.0g	2.8g							
きいろ	こめ	でんぶん	しょうしん	こ	あぶら	さとう	こめ	みず	あめ		
あか	ぎゅうにゅう	わかめ	とりにく	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	しいたけ	だいこん	ながねぎ	こまつな	ほうれんそう	もやし	え	きたけ	いちご

一口メモ	23	ポークビーンズは、アメリカの家庭料理です。給食では大豆を使っています。								
こんだて		ツナサラダ	フィッシュフライ	牛乳						
		コッペパン	ポークビーンズ							
栄養価	655kcal	27.6g	25.4g	2.6g						
きいろ	パン	あぶら	じゃがいも	オリーブオイル	さとう	パン	こ	でんぶん	こ	むぎ
あか	ぎゅうにゅう	ホキ	ぶたにく	だいず	ツナ					
みどり	たまねぎ	にんにく	にんにく	トマト	セロリー	キャベツ	きゅうり			

一口メモ	24	1~3年1個 4~6年・職2個													
こんだて		いちごゼリーポンチ	ひじきしゅうまい	牛乳											
		ごはん	はっぼうさい												
栄養価	594kcal	21.6g	13.8g	1.9g											
きいろ	こめ	ごま	あぶら	でんぶん	あぶら	いちご	ゼリー	さとう	しゅうまい	のかわ					
あか	ぎゅうにゅう	ぶたにく	い	か	なる	と	き	ま	あげ	ひ	じ	き	と	り	に
みどり	だいず	たんぱく	にんにく	たまねぎ	キャベツ	たけのこ	さやいんげん	しょうが	にんにく	りんご	しょうが	パイナップル	おうとう	しいたけ	

一口メモ	25	今日のカレーは2種類のルーをブレンドしています。									
こんだて		コーンサラダ	こんさいチップス	牛乳							
		ごはん	ポークカレー								
栄養価	647kcal	20.8g	19.7g	1.8g							
きいろ	こめ	じゃがいも	カレー	ルウ	あぶら	さとう					
あか	ぎゅうにゅう	ぶたにく	レンズ	まめ	だいず						
みどり	にんにく	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	れんこん	ごぼう

一口メモ	26	1~3年1本 4~6年・職2本						
こんだて	ヨーグルト	だいこんツナサラダ	ししやものからあげ てづくりふりかけ	牛乳				
		ごはん	ぐたくさんみそしる					
栄養価	645kcal	28.3g	18.8g	2.3g				
きいろ	こめ	さとう	でんぶん	あぶら	じゃがいも			
あか	ぎゅうにゅう	のり	かつお	ぶし	ししやも	あぶら	あげ	わかめ
みどり	え	きたけ	キャベツ	たまねぎ	にんにく	ごぼう	だいこん	きゅうり

一口メモ	29	
こんだて		昭和三十九年
昭和三十九年		
昭和三十九年		
昭和三十九年		
昭和三十九年		

一口メモ	30	しょうゆベースの焼肉味にした豚肉で野菜を食べやすくした、やきにくサラダです。											
こんだて		やきにくサラダ	コーングラタン	牛乳									
		こくとうパン	キャベツのスープ										
栄養価	605kcal	23.6g	21.3g	2.5g									
きいろ	パン	じゃがいも	あぶら	さとう	マカロニ	バター	こ	むぎ					
あか	ぎゅうにゅう	ウインナー	だいず	ぶたにく	チーズ								
みどり	にんにく	たまねぎ	キャベツ	セロリー	しめじ	パセリ	もやし	ほうれんそう	パプリカ	きゅうり	にんにく	しょうが	とうもろこし

