

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	からだのちようしをととのえるたべもの			



7月 よていこんだてひょう



※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

	エネルギー	たんぱく質	しじつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	631	15.3	28.4	2.2
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満

給食第3-4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。

月	火	水	木	金
<p>一口メモ</p> <p>1 新しいおれにちなんで「北里柴三郎」の故郷、熊本県の郷土料理「だごじる」です。</p> <p>こんだて</p> <p>ごまあえ ハンバーグきのこソース </p> <p>むぎごはん だごじる</p> <p>栄養価 612kcal 23.8g 17.6g 1.9g</p> <p>きいろ こめ おおむぎ さとう でんぶん あぶら すいとん ごま ラード じゃがいも</p> <p>あか ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく だいず</p> <p>みどり しめじ えのきたけ しょうが にんじん ながねぎ ごぼう だいこん しいたけ キャベツ もやし たまねぎ</p>	<p>一口メモ</p> <p>2 新しいおれにちなんで「津田梅子」の父親「津田仙」がひろめた西洋野菜の一つ、キャベツを使ったコンソメにです。</p> <p>こんだて</p> <p>ツナサラダ あじのレモンソースがけ </p> <p>キャロットピラフ だいずとウインナーのコンソメに</p> <p>栄養価 655kcal 25.7g 22.3g 2.8g</p> <p>きいろ こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん</p> <p>あか ぎゅうにゅう あじ ウインナー だいず ツナ</p> <p>みどり レモン にんにく たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん パセリ もやし きゅうり</p>	<p>一口メモ</p> <p>3 新しいおれにちなんで「洪沢栄一」の故郷、埼玉県郷土料理「みそポテト」です。</p> <p>こんだて</p> <p>みそポテト ぶたどんのぐ </p> <p>ごはん ぐたくさんじる</p> <p>栄養価 689kcal 23.5g 20.1g 2.4g</p> <p>きいろ こめ しらたき あぶら さとう こんにやく じゃがいも でんぶん</p> <p>あか ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ</p> <p>みどり たまねぎ さやいんげん にんにく しょうが にんじん ながねぎ ごぼう だいこん しめじ</p>	<p>一口メモ</p> <p>4 子ども達のリクエストにこたえて、きなこあげパン登場です。</p> <p>こんだて</p> <p>かくぎりチーズ コーンソテー デザートきなこあげぱん </p> <p>まめとペンネのトマトに</p> <p>栄養価 587kcal 25.2g 22.2g 2.2g</p> <p>きいろ マカロニ あぶら さとう パン</p> <p>あか ぎゅうにゅう だいず ぶたにく きなこ ベーコン チーズ</p> <p>みどり にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト とうもろこし キャベツ</p>	<p>一口メモ</p> <p>5 夜空の天の川をイメージしたそうめん汁を取り入れた、たなばた献立です。</p> <p>こんだて</p> <p>たなばたゼリー のりサラダ さばのみそに </p> <p>ごはん そうめんじる</p> <p>栄養価 661kcal 26.3g 22.8g 2.1g</p> <p>きいろ こめ そうめん さとう あぶら レモンゼリー ぶどうゼリー みかんゼリー</p> <p>あか ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ のり</p> <p>みどり にんじん ながねぎ オクラ ほうれんそう もやし えのきたけ</p>
<p>一口メモ</p> <p>8 ちゃんぽんは、さまざまな物を混ぜるという意味です。日本各地に「ちゃんぽん」という郷土料理があります。</p> <p>こんだて</p> <p>ポテトサラダ いかのカレーしょうゆやき </p> <p>ごはん ちゃんぽんみそしる</p> <p>栄養価 592kcal 28.0g 16.1g 2.4g</p> <p>きいろ こめ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ ごま</p> <p>あか ぎゅうにゅう いか さつまあげ のり かつおぶし</p> <p>みどり しいたけ とうもろこし もやし にんじん キャベツ たまねぎ にんにく えだまめ</p>	<p>一口メモ</p> <p>9 かぼちゃやなす、ピーマン、ズッキーニなどの夏野菜はビタミンがたくさん含まれています。</p> <p>こんだて</p> <p>れいとうみかん コーンサラダ ポップビーンズ </p> <p>ごはん なつやさいカレー</p> <p>栄養価 650kcal 19.2g 18.3g 1.8g</p> <p>きいろ こめ でんぶん あぶら じゃがいも カレールウ さとう</p> <p>あか ぎゅうにゅう だいず ぶたにく</p> <p>みどり にんじん たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン ズッキーニ トマト 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 みかん</p>	<p>一口メモ</p> <p>10</p> <p>こんだて</p> <p>まめひじきサラダ しろみざかなのあまずだれ </p> <p>わかめごはん かきたまじる</p> <p>栄養価 626kcal 27.8g 20.8g 2.8g</p> <p>きいろ こめ あぶら さとう でんぶん</p> <p>あか ぎゅうにゅう わかめ シルバー とりにく とうふ たまご だいず ひじき</p> <p>みどり しょうが ながねぎ こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ キャベツ えだまめ</p>	<p>一口メモ</p> <p>11</p> <p>こんだて</p> <p>わかめサラダ チャイナポテト </p> <p>むぎごはん マーボーどうふ</p> <p>栄養価 675kcal 20.6g 18.8g 1.9g</p> <p>きいろ こめ おおむぎ さつまいも あぶら みずあめ さとう ごまあぶら でんぶん</p> <p>あか ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず わかめ</p> <p>みどり にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ たら ながねぎ しょうが にんにく もやし とうもろこし</p>	<p>一口メモ</p> <p>12 マリガトーニースープはイギリス料理です。</p> <p>こんだて</p> <p>ケチャップ キャベツソテー フランクフルト </p> <p>ヨーグルト コッペパン マリガトーニースープ</p> <p>栄養価 613kcal 25.2g 22.7g 2.6g</p> <p>きいろ パン じゃがいも あぶら</p> <p>あか ぎゅうにゅう ウインナー とりにく しろいんげん まめ ベーコン ヨーグルト</p> <p>みどり たまねぎ ズッキーニ セロリー にんにく にんじん キャベツ</p>
<p>一口メモ</p> <p>15 海の日</p> <p>こんだて</p> <p></p> <p>栄養価</p> <p>きいろ</p> <p>あか</p> <p>みどり</p>	<p>一口メモ</p> <p>16 さわにわんは、千切りにした野菜などをたくさん使った汁物です。</p> <p>こんだて</p> <p>ソース にらたまどうふ メンチカツ </p> <p>ごはん さわにわん</p> <p>栄養価 618kcal 26.9g 18.9g 2.3g</p> <p>きいろ こめ あぶら さとう でんぶん パン こむぎこ</p> <p>あか ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ とうふ たまご だいず</p> <p>みどり たまねぎ だいこん にんじん ごぼう しいたけ えのきたけ ながねぎ にら キャベツ</p>	<p>一口メモ</p> <p>17 たまねぎには、ビタミンが多く含まれ、おもに体の調子を整える働きがあります。スープにたくさん使いました。</p> <p>こんだて</p> <p>オレンジ コールスロー なつやさいのグラタン </p> <p>こくとうパン オニオンガーリックスープ</p> <p>栄養価 585kcal 20.1g 16.7g 2.0g</p> <p>きいろ パン じゃがいも オリーブオイル あぶら さとう マカロニ こむぎこ</p> <p>あか ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ</p> <p>みどり たまねぎ セロリー にんにく にんじん パセリ キャベツ きゅうり オレンジ トマト ズッキーニ なす かぼちゃ とうもろこし</p>	<p>一口メモ</p> <p>18</p> <p>こんだて</p> <p>ツナのあえもの ししゃものなんばんづけ </p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>1~3年1本 4~6年・職2本</p> <p>栄養価 639kcal 21.8g 20.3g 2.0g</p> <p>きいろ こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく ごま</p> <p>あか ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく ツナ</p> <p>みどり ながねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな もやし</p>	<p>もうすぐ夏休み</p>



7月15日 海の日



「海の日」は、「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う」日とされています。日本は、周りを海に囲まれた島国です。そのため、昔から魚や貝類、海藻などの海の幸が多く食べられてきました。しかし、温暖化やごみの放流などの問題が影響し、海の生物が生きる環境をどう守るかが課題になっています。

どんな課題があるのか、自分には何ができるのか、など、「海の日」が、海について考えてみる機会になるとよいですね。



「ナラシド」

がっこうきゅうしよく
学校給食センター ホームページ
しょくいく じょうほう けいさいちゆう
食育情報掲載中!

ならしのし がっこうきゅうしよく
習志野市 学校給食センター



習志野市学校給食センター ホームページ

<https://www.city.narashino.lg.jp/soshiki/gakkokuyushoku/gyomu/shisetu/gakkokyoikucen/index.html>

給食ができるまで



給食ができるまでを調理場など、たくさんの写真を使ってわかりやすく解説しています。

給食写真



毎月の給食献立を写真で見ることができます。

給食レシピ



人気の給食レシピを載せています。リクエストの多いレシピなど、随時掲載しています。