

4月 よていこんだてひょう



給 せ 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 東習志野小・実花小・袖ヶ浦西小・鷺沼小・袖ヶ浦東小

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	○	とりにくのてりやき はるやさいのみそしる ごぼうサラダ しらぬひ	こめ ジャがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ハム	しょうが にんにく キャベツ さやえんどう にんじん たまねぎ ながねぎ 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 ジをかけあわせた 柑橘類です。	602 kcal 27.2 g 17.5 g 1.8 g
14 金	ごはん (てづくりふりかけ)	○	なのはなコロッケ だいずとあげボールのにも ゆかりあえ	こめ ごま さとう あぶら こんにやく ジャがいも 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 だいず とりにく 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 たまねぎ なのはな とうもろこし		623 kcal 21.6 g 17.2 g 2.6 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 でんぶん 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 (なのはなふりかけ)	○	いかのかおりあげ しんじゃがのにも だいこんツナサラダ	こめ でんぶん あぶら こんにやく ジャがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ツナ のり だいず	にんにく 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 なのはな まっちゃん	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。	631 kcal 26.3 g 17.1 g 2.1 g
19 水	【お祝い献立】 おせきはん (ごましお)	○	ヒレカツ 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 あぶら さとう でんぶん みずあめ こめこ	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ のり ぶたにく だいず とうにゅう あずき	しいたけ ながねぎ 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。	658 kcal 25.1 g 21.3 g 2.1 g
20 木	こくとうパン	○	さけのこうそうやき ポークビーンズ いちごゼリーポンチ	パン オリーブオイル じゃがいも あぶら いちごゼリー	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく だいず	にんにく バジル たまねぎ にんじん トマト セロリー パインアップル はくとう みかん		696 kcal 30.3 g 24.3 g 2.0 g
21 金	ごはん	○	とうふステーキそぼろあん とんじる ちくわおかかあえ	こめ さとう でんぶん こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし	ながねぎ 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		580 kcal 24.6 g 17.0 g 2.0 g
24 月	ごはん	○	さばのみそに せんぎりやさいのしるもの やきにくサラダ ミニピーチゼリー	こめ あぶら さとう ピーチゼリー	ぎゅうにゅう さば とりにく 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 ながねぎ 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		647 kcal 29.1 g 20.9 g 2.1 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 ジャがいも カレールウ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう たまご とりにく 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 でんぶん 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 ながねぎ 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)	○	さわらのオニオンソース 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 あぶら さとう	ぎゅうにゅう さわら ウィンナー だいず ひじき	たまねぎ にんじん 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。	656 kcal 27.2 g 25.5 g 2.6 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 (kcal)	たんぱく質 (%)	しじつ (%)	食塩相当量 (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、多くの人に関わっています。

「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。

