

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

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
1月	ごはん	○	ひじきしゅうまい (1~3年1個 4~6年職2個) かいせんちゅうかに パンサンスー アーモンドフィッシュ	こめ ごまあぶら でんぷん あぶら はるさめ さとう ごま しゅうまいのかわ アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか なんと かたくちいわし ひじき とりにく だいず	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		636 kcal 27.2 g 18.7 g 2.2 g
2火	【こどもの日献立】 たけのこごはん	○	めひかりのかおりあげ(全2本) 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 でんぷん じゃがいも さとう かしわもち	ぎゅうにゅう メヒカリ わかめ あぶらあげ かつおぶし とりにく	たけのこ たまねぎ ながねぎ きゅうり にんじん もやし うめ	成長の早いだけ 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。	637 kcal 21.7 g 16.4 g 2.5 g
8月	ごはん (てづくりふりかけ)	○	あつやきたまご ごもくうどん なめたけあえ	こめ ごま さとう うどん でんぷん みすあめ	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 とりにく あぶらあげ だいずたんぱく	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	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。	598 kcal 25.3 g 17.5 g 2.5 g
9火	セルフサンド (コッペパン)	○	ホキフライ とりといたんげんまめのトマトに コーンサラダ	パン あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ホキ 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		637 kcal 25.2 g 21.5 g 2.6 g
10水	ごはん	○	ハンバーグてりやきソース とんじる しおこんぶあえ	こめ さとう でんぷん こんにゃく さといも あぶら ごま ラード	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ こんぶ とりにく	にんじん ながねぎ ごぼう だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ トマト にんにく しょうが		593 kcal 25.9 g 18.4 g 1.8 g
11木	ごはん	○	やきぎょうざ 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 でんぷん ごまあぶら さとう ごま アセロラゼリー ラード ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	こまつな ながねぎ しいたけ きゅうり にんじん にんにく しょうが キャベツ いら		631 kcal 21.7 g 23.1 g 1.5 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 こんにゃく 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 だいず	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	○	ホイコーロー はるさめスープ さつまいものかりんとう	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ビーマン チンゲンサイ ながねぎ もやし しいたけ とうもろこし		648 kcal 21.4 g 18.6 g 1.8 g
16火	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) にくじゃが ひじきサラダ	こめ でんぷん あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも ぶたにく ひじき	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		630 kcal 21.6 g 16.8 g 2.7 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 だいず	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	○	いかのねぎしおだれ ぐだくさんじる ごまあえ ヨーグルト	こめ あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく ごま でんぷん	ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ ヨーグルト	ながねぎ しょうが ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう もやし		641 kcal 29.0 g 18.7 g 1.9 g
19金	ごはん	○	マーボーとうふ 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 だいず だいずたんぱく	にんじん 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 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 みすあめ	ぎゅうにゅう えび たまご ツナ だいず	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	○	さけのみそマヨやき ちくぜんに ゆかりあえ	こめ ノンエッグマヨネーズ こんにゃく さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ とりにく さつまあげ	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		611 kcal 27.2 g 18.5 g 1.9 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 だいず とりにく わかめ とうふ ツナ だいずたんぱく	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン 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	○	ぶたとやさいのあまからいため 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 さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とりにく えび とうふ ヨーグルト	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		604 kcal 25.6 g 16.5 g 1.9 g
26金	ごはん	○	かつおフライ(ソース) うちまめじる ちくわのゴマネーズサラダ	こめ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ うちまめ ちくわ	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	かつおの旬は、春 と秋の二回ありま す。春のかつおを 「初鯉」といま す。	667 kcal 26.9 g 22.4 g 1.9 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 こんにゃく 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 ターでつくしまし 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 チキンチキンごぼう こんにゃくサラダ	こめ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ なんと とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ さやえんどう しょうが ごぼう えだまめ こまつな とうもろこし たけのこ しいたけ	チキンチキンごぼ うは、山口県の学 校給食の人気メ ニューです。	697 kcal 22.4 g 28.8 g 3.2 g
31水	テーブルロール	○	すすきのカレーソー キャロットポタージュ アスパラとポテトのソー	パン オリーブオイル あぶら こめこ パター じゃがいも	ぎゅうにゅう すずき ベーコン なまクリーム とうにゅう ウインナー	にんにく 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。	613 kcal 29.3 g 23.2 g 2.4 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