

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しつ(g)	食塩相当量(g)
きいろ	エネルギー	たんぱく質	しつ	食塩相当量
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えるたべもの			

5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。

東習志野小・美花小・袖ヶ浦西小・習志小・袖ヶ浦東小

	エネルギー	たんぱく質	しつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	629	15.8	29.0	2.1
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満

給セ第3-2号
令和6年4月23日発行
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
一ロ メモ			1	2	3
こんだて	 <p>人気の学校給食レシピ</p> <p>学校給食センターホームページに掲載スタート!</p>  <p>習志野市ホームページ 給食レシピ</p>	<p>あかじそあえ いかの たつたあげ</p> <p>ごはん にくじゃが</p>	<p>かしわもち</p> <p>えだまめサラダ さばの カレーじょうゆやき</p> <p>ごはん わかたけみそしる</p>	 <p>憲法記念日</p>	
栄養価			614kcal	706kcal	
きいろ			25.0g	27.6g	25.0g
あか			15.5g	1.8g	2.5g
みどり			1.8g	2.5g	
一ロ メモ	6	7	8	9	10
こんだて	 <p>振替休日</p>	<p>かきざり チーズ</p> <p>なめたけあえ ごはん</p> <p>マスの みそマヨやき だまこじる</p>	<p>チンジャオロース ごはん</p> <p>えびと しろみぎかなの チリソース ユイミータン</p>	<p>てんつゆ</p> <p>のりサラダ ごはん</p> <p>だいずとひじきの かきあげ なまあげのみそに</p>	<p>とうにゅう プリン タルト</p> <p>ツナサラダ ごはん</p> <p>全2個</p> <p>フィッシュ フリッター スパゲッティ ミートソース</p>
栄養価		643kcal	650kcal	610kcal	598kcal
きいろ		31.2g	28.7g	20.8g	24.6g
あか		17.5g	19.9g	18.5g	2.4g
みどり		2.4g	2.2g	2.2g	1.4g
一ロ メモ	13	14	15	16	17
こんだて	<p>ちくわとわかめの あえもの ごはん</p> <p>ねぎしおふたどん のぐ とりどぜふうじる</p>	<p>じゃがいもの カレーきんぴら ごはん</p> <p>ししゃもの あますだれ にらたまじる</p>	<p>フレンチサラダ コッペパン</p> <p>ハンバーグ シャリアピンソース ミルクスープ</p>	<p>ゴグママッタン むぎごはん</p> <p>コンナムルパブ のぐ ワンタンスープ</p>	<p>とうふのうまに ごはん</p> <p>あじの なんばんづけ しんじやがいの みそしる</p>
栄養価	612kcal	585kcal	604kcal	687kcal	594kcal
きいろ	26.0g	23.5g	25.6g	22.1g	29.3g
あか	19.4g	18.2g	22.3g	21.2g	16.6g
みどり	2.3g	1.8g	2.8g	1.4g	2.1g
一ロ メモ	20	21	22	23	24
こんだて	<p>ヨーグルト ごはん</p> <p>ちゅうかふう ツナポテトサラダ わかめスープ</p> <p>えびしゅうまい ごはん</p>	<p>ごまあえ わかめごはん</p> <p>おからコロッケ けんちんみそしる</p>	<p>りんご ジャム しよくパン</p> <p>こんにやくサラダ だいずとウインナーの コンソメスープ</p> <p>ほうれんそう グラタン ごはん</p>	<p>ゴールド キワイ フルーツ ごはん</p> <p>うめおかかあえ ぐだくさんじる</p> <p>レバーとポテトの みそがらめ ごはん</p>	<p>ちくわごまネーズ サラダ ごはん</p> <p>ルーローハンのぐ いらたまご ビーフンスープ</p>
栄養価	628kcal	622kcal	605kcal	670kcal	667kcal
きいろ	22.4g	21.5g	23.2g	27.1g	24.3g
あか	17.7g	18.9g	22.1g	21.2g	26.3g
みどり	1.8g	3.1g	2.7g	2.1g	2.1g
一ロ メモ	27	28	29	30	31
こんだて	<p>ツナのあえもの ごはん</p> <p>とりごぼうどん のぐ ごじる</p>	<p>フルーツポンチ こくとうパン</p> <p>コーンクリーム コロッケ ミネストローネ</p>	<p>おかかあえ むぎごはん</p> <p>ぶたにくの しょうがやき えびととうふの あっさり</p>	<p>オレンジ</p> <p>アチャール むぎごはん</p> <p>ポップビーンズ チキンカレー</p>	<p>まめひじきサラダ ごはん</p> <p>かつおの ごまがらめ さわにわん</p>
栄養価	600kcal	681kcal	586kcal	609kcal	639kcal
きいろ	26.3g	18.0g	28.1g	19.9g	26.6g
あか	19.6g	22.3g	20.2g	17.2g	19.5g
みどり	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.8g