

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

6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・実花小・袖ヶ浦西小・鷺沼小・袖ヶ浦東小

	エネルギー	たんぱく質	しじつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	637	16.3	28.3	2.2
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満

給食第3-3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
--	---	---	---	---	---

一口メモ
こんだて



キャロット計画実施中!
「ナラシド」
6月14日まで習志野市でとれた

栄養価
きいろ
あか
みどり

6月は食育月間



学校給食センターホームページに掲載中!

習志野市学校給食センター給食写真

学校給食センターホームページに掲載中!

習志野市学校給食センター

たべてほしい オススメ たべもの「まごはやさしい」



一口メモ **3**

ショーフードサラダ フライドポテト

しよくパン クリームシチュー

栄養価
きいろ
あか
みどり

一口メモ **4**

こんにやくサラダ やきししゃも

ごはん ぐだくさんみそしる

栄養価
きいろ
あか
みどり

一口メモ **5**

コグマチップス ビビンパのぐ

むぎごはん トックのスープ

栄養価
きいろ
あか
みどり

一口メモ **6**

ごまあえ いわしのかばやき

ごはん がんもどきのにも

栄養価
きいろ
あか
みどり

一口メモ **7**

きりぼしだいこんのにも

にぎすのいそべフライ

ごはん じゃがいものそばろに

栄養価
きいろ
あか
みどり

一口メモ **10**

まめポテサラダ カミカミどんのぐ

むぎごはん つみれじる

栄養価
きいろ
あか
みどり

一口メモ **11**

のりつくだに なすのみそいため

あつやきたまご きんときまめのあまに

ごはん けんちんじる

栄養価
きいろ
あか
みどり

一口メモ **12**

オレンジ いろいろピクルス

ポップビーンズ

ごはん チキンカレー

栄養価
きいろ
あか
みどり

一口メモ **13**

アスパラガスのサラダ ハーブフライドチキン

コッペパン キャロットポターージュ

栄養価
きいろ
あか
みどり

一口メモ **14**

のりあえ さんがやき

ごはん さつまじる

栄養価
きいろ
あか
みどり

一口メモ **17**

ツナとわかめのサラダ さんしよくどんのぐ

ごはん きつねじる

栄養価
きいろ
あか
みどり

一口メモ **18**

パンプキンサラダ しろみざかなのにんじんやき

ごはん ミネストローネ

栄養価
きいろ
あか
みどり

一口メモ **19**

かわりだいがくも ぶたにくのしぐれに

ごはん せんぎりやさいのしるもの

栄養価
きいろ
あか
みどり

一口メモ **20**

コールスローサラダ かつおフライ

ごはん ガーリックスープ

栄養価
きいろ
あか
みどり

一口メモ **21**

こざかな スタミナサラダ たこめしのぐ

ごはん とうがんのみそしる

栄養価
きいろ
あか
みどり

一口メモ **24**

おきなわパインゼリー にんじんしりしりー

ぶたにくのにも

ごはん もずくスープ

栄養価
きいろ
あか
みどり

一口メモ **25**

なめたけおろしあえ いかのあまずだれ

ごはん にくじゃが

栄養価
きいろ
あか
みどり

一口メモ **26**

ちくわとわかめのすのもの さばのしょうがに

ごはん ごまみそしる

栄養価
きいろ
あか
みどり

一口メモ **27**

ポテトミルクに さけのハニーマスタードソース

キャロットピラフ ABCスープ

栄養価
きいろ
あか
みどり

一口メモ **28**

かきざりチーズ あずきとまっちゃんゼリー

あつあげのうまに

むぎごはん むらくもじる

栄養価
きいろ
あか
みどり