

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。

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	631	15.3	28.4	2.2
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満

給せ第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
一口メモ	1	2	3	4	5
こんだて	新しいおれにちんで「北里柴三郎」の故郷、熊本県の郷土料理「だごじる」です。	新しいおれにちんで「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。	新しいおれにちんで「洪沢栄一」の故郷、埼玉県の郷土料理「みそポテト」です。	マリガトーニスープはイギリス料理です。	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。
ソース	ごまあえ	ツナサラダ	みそポテト	コーンソテー	のりサラダ
メンチカツ		なつやさいのグラタン	ぶたどんのぐ	フランクフルト	しろみさかなのあまずだれ
むぎごはん		キャロットピラフ	ごはん	コッペパン	わかめごはん
だごじる		だいずとウインナーのコンソメに	ぐだくさんじる	マリガトーニスープ	そうめんじる
栄養価	627kcal 24.6g 17.5g 1.9g	639kcal 22.2g 20.2g 2.6g	689kcal 23.5g 20.1g 2.4g	613kcal 25.0g 22.6g 2.7g	629kcal 26.0g 18.4g 2.5g
きいろ	こめ おおむぎ あぶら すいとん ごま さとう でんぶん パンこ こむぎこ	こめ じゃがいも あぶら さとう オリーブオイル マカロニ こむぎこ	こめ しらすたき あぶら さとう こんにやく じゃがいも でんぶん	パン じゃがいも あぶら	こめ あぶら さとう そうめん でんぶん レモンゼリー ぶどうゼリー みかんゼリー
あか	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう ウインナー だいず ツナ ぶたにく チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	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	ぎゅうにゅう わかめ シルバー とりにく とうふ のり
みどり	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	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 オレンジ トマト スズキニ なす かぼちゃ とうもろこし	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	たまねぎ スズキニ セロリー にんにく にんじん とうもろこし キャベツ	しょうが ながねぎ にんじん オクラ ほうれんそう もやし えのきたけ
一口メモ	8	9	10	11	12
こんだて	ちゃんぽんは、さまざまな物を混ぜるという意味です。	かぼちゃやなす、ピーマン、スズキニなどの夏野菜はビタミンがたくさん含まれています。			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。
ポテトサラダ		コーンサラダ	まめひじきサラダ	わかめサラダ	キャベツソテー
ししゃものなんばんづけ		ポップビーンズ	さばのみそに	チャイナポテト	デザート
てづくりふりかけ					きなこあげぱん
ごはん		ごはん	ごはん	むぎごはん	まめとペンネのトマトに
ちゃんぽんみそしる		なつやさいカレー	かきたまじる	マーボーどうふ	
栄養価	657kcal 23.7g 23.3g 2.5g	616kcal 18.8g 18.2g 1.8g	658kcal 28.1g 25.2g 2.4g	675kcal 20.6g 18.8g 1.9g	587kcal 25.4g 22.3g 2.1g
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 ノンエッグマヨネーズ ごま	こめ でんぶん あぶら じゃがいも カレールウ さとう	こめ でんぶん あぶら さとう	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	マカロニ あぶら さとう パン
あか	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ のり かつおぶし	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ たまご だいず ひじき	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず わかめ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく きなこ ベーコン チーズ
みどり	ながねぎ 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	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン スズキニ 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	たまねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ ながねぎ キャベツ えだまめ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にら ながねぎ しょうが にんにく もやし とうもろこし	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト キャベツ
一口メモ	15	16	17	18	19
こんだて					
にらたまどうふ		ハンバーグ	コールスロー	ツナのあえもの	
きのこソース		きのこソース	あじのレモンソースがけ	いかの	
ごはん		ごはん	こくとうパン	ごはん	
さわにわん		さわにわん	オニオンガーリックスープ	にくじゃが	
栄養価	603kcal 26.1g 19.0g 2.3g	601kcal 23.6g 18.8g 2.2g	608kcal 26.5g 13.2g 1.9g		
きいろ	こめ さとう でんぶん あぶら ラード じゃがいも	パン あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル でんぶん	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま		
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	ぎゅうにゅう あじ とりにく	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ツナ		
みどり	しめじ えのきたけ しょうが たまねぎ だいこん にんじん ごぼう しいたけ ながねぎ にら	レモン 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	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな もやし みかん		

海の日



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、自分にできることは何かなど、「海の日」が、海について考えてみる機会になるといえますね。



「ナラシンド」

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 けいさいちゅう
食育情報掲載中！

ならしのし
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



きゅうしよく
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



まいつき きゅうしよくこんだて しゃしん
毎月の給食献立を写真
でみることができます。

給食レシピ



にんき きゅうしよく の
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。