

7月 よていこんだてひょう



給 せ 第 3 - 4 号
令和5年 6月 26日 発行
習志野市学校給食センター

令和5年7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
3月	ごはん	○	すずきのラタトゥイユソース だいずとウィンナーのコンソメに わかめサラダ	こめ あぶら オリーブオイル じゃがいも さとう でんぷん	ぎゅうにゅう すずき ベーコン ウィンナー だいず わかめ	セロリー パプリカ たまねぎ ズッキーニ トマト にんにく にんじん さやいんげん パセリ キャベツ とうもろこし		620 kcal 25.8 g 19.8 g 1.6 g
4火	ごはん	○	いかのなんばんづけ かきたまじる ごまあえ れいとうみかん	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう いか とうふ たまご	ながねぎ こまつな しいたけ ほうれんそう キャベツ にんじん みかん	冷凍みかんは、神奈川県の小田原駅の売店で売られたのがはじまりです。	619 kcal 28.4 g 18.9 g 1.9 g
5水	こくとうパン	○	さけのマスタードやき かぼちゃのポタージュ ひじきサラダ	パン ノンエッグマヨネーズ こめこ パター あぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうにゅう なまクリーム スキムミルク ひじき	にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし		694 kcal 26.1 g 23.0 g 1.7 g
6木	むぎごはん	○	とりのからあげ ちゃんぽんみそしる ごまポテトサラダ	こめ おおむぎ でんぷん しょうしんこ あぶら じゃがいも さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ	にんにく しょうが しいたけ もやし にんじん キャベツ たまねぎ こまつな ながねぎ きゅうり		638 kcal 26.5 g 21.7 g 1.6 g
7金	【七夕献立】 ぶたどん (ごはん)	○	ぶたどんのく そうめんじる おかかあえ たなばたゼリー	こめ しらたき あぶら さとう そうめん レモンゼリー ぶどうゼリー みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ かつおぶし	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 えのきたけ オクラ ほうれんそう キャベツ	たなばたゼリーはレモンゼリー、ぶどうゼリー、みかんゼリーを使っています。	588 kcal 25.3 g 15.6 g 1.7 g
10月	むぎごはん	○	なまあげのすぶたふう わかめスープ チャイナポテト	こめ おおむぎ さとう あぶら でんぷん はるさめ ごまあぶら さつまいも みずあめ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく とりにく わかめ	にんにく しょうが ピーマン たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ながねぎ とうもろこし	生揚げは木綿豆腐を油で揚げたものです。今日はケチャップ味で酢豚風の炒めものにしました。	651 kcal 17.9 g 18.4 g 1.4 g
11火	ごはん	○	ししゃものあますだれ (1~3年1本 4~6年職2本) にくじゃが ゆかりあえ	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	ながねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな しそ		594 kcal 21.3 g 15.6 g 1.7 g
12水	キャロットピラフ	○	なすのトマトグラタン ABCスープ こんにゃくサラダ ヨーグルト	こめ あぶら マカロニ こんにゃく さとう パンこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ こまつな とうもろこし あかピーマン なす トマト		663 kcal 21.4 g 18.3 g 2.9 g
13木	【袖ヶ浦東小 リクエスト献立】 わかめごはん☆	○	おろしハンバーグ☆ ぐだくさんみそしる のりサラダ☆ えだまめ	こめ でんぷん こんにゃく あぶら さとう じゃがいも ラード	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ のり とりにく ぶたにく	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう ほうれんそう もやし えのきたけ えだまめ たまねぎ	☆袖ヶ浦東小学校のリクエスト献立です。	623 kcal 27.0 g 19.9 g 2.9 g
14金	コッペパン	○	あじのレモンソースがけ (1~3年1枚 4~6年職2枚) チキンガンボ コーンサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう あじ とりにく	レモン たまねぎ セロリー オクラ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	ガンボはオクラを使った料理です。習志野市の姉妹都市であるアメリカのタスカルーサの家庭料理です。	613 kcal 27.4 g 24.3 g 2.7 g
18火	ごはん (てづくりふりかけ)	○	あつやきたまご いなかじる まめポテトサラダ	こめ ごま さとう あぶら こんにゃく じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぷん	ぎゅうにゅう のり かつおぶし たまご とりにく とうふ だいず	しいたけ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ えだまめ きゅうり		626 kcal 25.2 g 21.1 g 2.1 g
19水	カレーライス (ごはん)	○	なつやさいカレー ツナサラダ 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 ツナ だいず	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン スズッキーニ トマト 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 オレンジ	南瓜やなす、ピーマン、ズッキーニなどの夏野菜を使った夏野菜カレーです。	645 kcal 20.5 g 20.4 g 2.0 g

夏野菜を食べよう

※ 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。

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。また、汗をかいて失われるミネラルやビタミン類を豊富に含み、だるさや疲れをとってくれます。給食では、トマト、きゅうり、なす、オクラ、えだまめなど旬の夏野菜を使用した献立を取り入れています。



7月7日は、笹の葉に願い事を書いた短冊をつるして星に祈る七夕です。七夕献立には、切った形が星形に見えるオクラを入れて夜空の川の川をイメージしたそうめん汁やたなばたゼリーを用意しました。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	しじつ (%)	食塩相当量 (g)
平均	631	15.5	28.2	2.0
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満