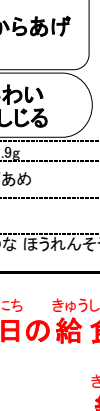


月	
一口メモ	
こんだて	日にち 一口メモ
栄養価	ひらざら (ひだり)
きいろ	わん・パ (ひだり) め
あか	エネルギー たんぱくしつ
みどり	エネルギーのもとになる
一口メモ	からだをつくるもとになる
こんだて	からだのちょうしをととのえ
栄養価	
きいろ	14
あか	ツナサラダ
みどり	ごはん
一口メモ	はるま
こんだて	かいせ ちゅうか
栄養価	693kcal 25.4g 27.1g
きいろ	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう はるさめ こむぎみずあめ
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか なまあげ ツナ
みどり	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん しょうが きゅう
一口メモ	21
こんだて	ごまあえ
栄養価	ぶたどん
きいろ	ごはん
あか	すいとん
みどり	597kcal 24.3g 17.2g
一口メモ	こめ しらすき あぶら さとう すいとん ごま
こんだて	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ
栄養価	たまねぎ さやいんげん にんにく しょうが にんじん ながめだいこん しめじ ほうれんそう もやし
きいろ	マセドアンサラダは「さいの目切り」という意味の伝統的なサラダです。
あか	ヨーグルト
みどり	マセドアンサラダ
一口メモ	マスのハーブスナやき
こんだて	コッペパン
栄養価	ミネストロ
きいろ	620kcal 31.2g 20.6g
あか	パン あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル
みどり	ぎゅうにゅう ます とりにくだいず ヨーグルト
一口メモ	にんにく にんじん たまねぎ セロリー パセリ トマト きゅう

[illegible]

いんいちどう
員一同で

十。

くい み
衣を身に

ぶした「奥」をみそ汁に入

ばのカレー
じょうゆやき

ごじる

30.4g 2.3g

ヨネーズ

ゅうりとうもろこし

です。

りのからあげ

おいわい
すましじる

19.9g 1.7g

こみずあめ

にゆう

こまつなほうれんそう

まいにち きゅうしょくしゃしん
毎日の給食写真

きゅうしょく
給食ができるまで

こうきゅうしょく

学校給食センターホームページに掲載

ならしのし がっこうきゅうしょく
習志野市 学校給食センター

11

給食センターのカレー

コーンサラダ

ごはん

620kcal 19.4g

こめ でんぶん あぶら じゃがいも

ぎゅうにゆう だいず ぶたにく レン

にんじん たまねぎ りんご にんにく

18

なめたけあえ

わかめごはん

650kcal 19.6g

こめ あぶら じゃがいも こんにやく

ぎゅうにゆう わかめ ぶたにく たら

にんじん たまねぎ さやいんげん も

とうもろこし

25

わかめサラダ

ごはん

584kcal 22.8g

こめ さとう ごまあぶら でんぶん こ

ぎゅうにゆう ししゃも ぶたにく なま

ながねぎ にんじん たまねぎ たけ

しょうが もやし とうもろこし



種類のルーをブレンドしています。

ポップビーンズ

牛乳

ポークカレー

18.5g 2.0g

ルー さとう

はじめ

ようが キャベツ きゅうり とうもろこし

かまぼこの
いそべてんぷら

牛乳

にくじゃが

18.9g 2.9g

とう でんぶん こむぎこ みずあめ

おさ

し ほうれんそう えのきたけ

1～3年1本
4～6年・職2本

やきししゃもの
なんばんづけ

牛乳

なまあげのみそに

17.9g 2.9g

にやく あぶら

ずわかめ

キャベツ さやいんげん にんにく

レピ



いちゅう

中！

「ナランド♪」

