

栄養価	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しみつ(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。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。

特別支援学校・麻崎小・屋敷小・谷津南小・向山小

	エネルギー	たんぱく質	しみつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	630	15.4	29	2.2
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満

給食第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
こんだて		てづくりふりかけ やきにくサラダ ししやものなんばんづけ ごはん かぼちゃのみそしる	コーンサラダ ポップビーンズ ごはん なつやさいカレー	えだまめ ごまあえ しろみぎかなのあまずだれ ごはん だごじる	ヨーグルト コーンソテー フランクフルト ケチャップ コッペパン マリガートニースープ
栄養価	627kcal 25.7g 18.4g 2.2g	626kcal 25.7g 22.2g 2.6g	627kcal 19.5g 18.7g 1.8g	648kcal 28.1g 21.0g 2.5g	630kcal 25.7g 24.1g 2.9g
きいろ	こめ そうめん さとう あぶら バイナツプルゼリー	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら 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 あぶら さとう すいとん ごま	パン あぶら じゃがいも
あか	ぎゅうにゅう さば とりにくとうふ わかめ のり	ぎゅうにゅう ししやも なまあげ ぶたにくのり かつおぶし	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう シルバー あぶらあげ	ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく しろいんげん まめ ベーコン ヨーグルト
みどり	にんじん オクラ ほうれんそう もやし えのきたけ	ながねぎ かぼちゃ たまねぎ にんじん にんにくしょうが キャベツ もやし きゅうり	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	しょうが ごぼう にんじん がねぎ だいこん しめじ もやし ほうれんそう えだまめ	にんにく たまねぎ スズキニ セロリー にんじん とうもろこし キャベツ
一口メモ	7 夜夏の天の川をイメージしたそうめん汁を作りました。七夕に願いを込めておいしくいただきます。	8 旬のアジを唐揚げにし、レモンソースをかけました。アジにはDHAなどが含まれており、頭の働きを良くしてくれます。	9	10	11 ひじきは海藻の仲間。煮物に使われることが多いですが、炒め物や揚げ物など油を使った料理とも相性がいいです。
こんだて	たなばたゼリー のりサラダ さばのみそに ごはん そうめんじる	オレンジ ちくわごまネーズサラダ あじのレモンソースがけ ごはん こくとうパン だいずとウイナーのコンソメに	にらたまどうふ ハンバーグきのこソース ごはん きつねじる	わかめサラダ あつやきたまご ごはん にくじゃが	ひじきサラダ チャイナポテト むぎごはん マーボーどうふ
栄養価	627kcal 25.7g 18.4g 2.2g	666kcal 24.7g 22.1g 2.2g	614kcal 27.1g 20.0g 2.6g	590kcal 20.0g 15.4g 2.2g	672kcal 20.7g 18.5g 1.7g
きいろ	こめ そうめん さとう あぶら バイナツプルゼリー	パン あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま	こめ さとう でんぶん あぶら	こめ じゃがいも こんにやく 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
あか	ぎゅうにゅう さば とりにくとうふ わかめ のり	ぎゅうにゅう あじ ウイナー だいず ちくわ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あぶらあげ わかめ とりにく かまぼこ どうふ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにくとうふ だいず ひじき
みどり	にんじん オクラ ほうれんそう もやし えのきたけ	レモン 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	えのきたけ しょうが しめじ こまつな たまねぎ にんじん がねぎ にら	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり もやし	にんじん たまねぎ たけのこしいたけ にら がねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし とうもろこし
一口メモ	14 大豆を水に浸しすり潰した物を「呉」といい、「呉」を味噌汁に入れたものを「呉汁」といいます。	15	16 じゃがいもはジャワ島から日本にきました。「じゃわいも」から呼び方が変わって「じゃがいも」になったそうです。	17	18
こんだて	れいとうパイン あかじそあえ いわしのカレーフライ ごはん ごじる	ツナマヨキャベツ なつやさいのグラタン ごはん オニオンガーリックスープ	みそポテト ぶたどんのぐ むぎごはん ぐだくさんじる	かくぎりチーズ キャベツソテー デザートきなこあげぱん まめとパンネのトマトに	
栄養価	621kcal 25.9g 19.0g 1.7g	627kcal 21.2g 22.3g 2.2g	647kcal 24.0g 20.5g 2.5g	592kcal 26.1g 22.2g 2.0g	
きいろ	こめ あぶら	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	こめ おおむぎ しらす じゃがいも さとう こんにやく じゃがいも でんぶん	マカロニ あぶら さとう パン	
あか	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とうふ だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ	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	しめじ たまねぎ にんじん がねぎ キャベツ もやし しそ バイナツプル	にんにく たまねぎ セロリー にんじん パセリ キャベツ あかピーマン トマト スズキニ かぼちゃ なす とうもろこし グリンピース	たまねぎ さやいんげん にんにくしょうが にんじん しめじ こまつな がねぎ 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	

もうすぐ夏休みです。夏休み中も規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事で暑い夏も元気に過ごし、素敵な思い出をたくさん作ってください！

あま せいらいよういんりょうすいの ちゅうい
甘い清涼飲料水の飲みすぎに注意！

○血糖値が上がる
○ビタミンB1の消耗が多くなる

○インスリンがたくさん出て低血糖になる
○ビタミンB1の消耗により、食欲がなくなる

7月7日は七夕

7月7日は七夕です。
本来七夕は旧暦の7月7日に行われていた行事です。

旧暦の7月7日は8月頃にあたります。

この日が織姫星(ベガ)と彦星(アルタイル)が天の川を挟んで最も美しく輝いて見えることから、年に一度の二人が会う日として語り継がれてきました。

ホームページのレシピを追加したのでご覧ください

学校給食センター ホームページ

食育情報掲載中！

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/gakkokiyushoku/gyomu/shisetu/gakkokyoikucenter/index.html>