

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しじょう(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	からだのちよしょうをとえるたべもの			



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・美花小・袖ヶ浦西小・鷺沼小・袖ヶ浦東小・袖ヶ浦西小分教室

	エネルギー	たんぱく質	しじょう	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

給セ第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
<p>一口メモ</p> <p>こんだて</p> <p>栄養価</p> <p>きいろ</p> <p>あか</p> <p>みどり</p>	<p>1</p> <p>てづくりふりかけ</p> <p>やきにくサラダ</p> <p>あつやきたまご</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p> <p>626kcal 25.7g 22.2g 2.6g</p> <p>こめ さとう あぶら ごま</p> <p>ぎゅうにゅう たまご なまねぎ ぶたにくのり かつおぶし</p> <p>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</p>	<p>2</p> <p>今日のカラーにはかぼちゃやナス、ピーマン、ズッキーニなどの夏野菜をたっぷり使って作りました。</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ポップビーンズ</p> <p>ごはん</p> <p>なつやさいカレー</p> <p>627kcal 19.5g 18.7g 1.8g</p> <p>こめ でんぶん あぶら じゃがいも カレールウ さとう</p> <p>ぎゅうにゅう だいず ぶたにく</p> <p>にんにく たまねぎ かぼちゃ ナス ピーマン ズッキーニ 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</p>	<p>3</p> <p>えだまめ</p> <p>ごまあえ</p> <p>さばのみそに</p> <p>ごはん</p> <p>だごじる</p> <p>648kcal 28.1g 21.0g 2.5g</p> <p>こめ あぶら すいとん ごま さとう</p> <p>ぎゅうにゅう さば あぶらあげ</p> <p>ごぼう にんじん ながねぎ だいこん しめじ もやし ほうれんそう えだまめ</p>	<p>4</p> <p>かぐざりチーズ</p> <p>コーンソテー</p> <p>デザートきなこあげぱん</p> <p>まめとパンネのトマトに</p> <p>630kcal 25.7g 24.1g 2.9g</p> <p>マカロニ あぶら さとう パン</p> <p>ぎゅうにゅう だいず ぶたにく きなこ ベーコン チーズ</p> <p>にんにくしょうが にんじん たまねぎ トマト とうもろこし キャベツ</p>
<p>一口メモ</p> <p>こんだて</p> <p>たなばたゼリー</p> <p>のりサラダ</p> <p>しるみぎかなのあますだれ</p> <p>ごはん</p> <p>そうめんじる</p> <p>627kcal 25.7g 18.4g 2.2g</p> <p>こめ あぶら さとう そうめん バイナッブルゼリー</p> <p>ぎゅうにゅう シルバー とりにくとうふ わかめ のり</p> <p>しょうが にんじん オクラ ほうれんそう もやし えのきたけ</p>	<p>8</p> <p>オレンジ</p> <p>ちくわごまネーズサラダ</p> <p>なつやさいのグラタン</p> <p>ごはん</p> <p>こくとうパン</p> <p>だいずとウイナーのコンソメ</p> <p>666kcal 24.7g 22.1g 2.2g</p> <p>パン あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま マカロニ</p> <p>ぎゅうにゅう ウイナー だいず ちくわ ぶたにく チーズ</p> <p>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 ナス きゅうり オレンジ トマト ズッキーニ かぼちゃ とうもろこし グリンピース</p>	<p>9</p> <p>にらたまどうふ</p> <p>いわしのカレーフライ</p> <p>ごはん</p> <p>きつねじる</p> <p>614kcal 27.1g 20.0g 2.6g</p> <p>こめ あぶら さとう でんぶん</p> <p>ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ わかめ とりにく かまぼこ どうふ たまご たら いか</p> <p>しめじ こまつな たまねぎ にんじん ながねぎ にら</p>	<p>10</p> <p>わかめサラダ</p> <p>ししゃものなんばんづけ</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>590kcal 20.0g 15.4g 2.2g</p> <p>こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく</p> <p>ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく わかめ</p> <p>ながねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり もやし</p>	
<p>一口メモ</p> <p>こんだて</p> <p>れいとうパン</p> <p>あかじそあえ</p> <p>ハンバーグきのこソース</p> <p>ごはん</p> <p>ごじる</p> <p>621kcal 25.9g 19.0g 1.7g</p> <p>こめ さとう でんぶん ラード</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ どうふ だいず</p> <p>えのきたけ しょうが しめじ たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ もやし しそ バイナッブル</p>	<p>15</p> <p>ツナマヨキャベツ</p> <p>あじのレモンソースがけ</p> <p>ごはん</p> <p>コーンピラフ</p> <p>オニオンガーリックスープ</p> <p>627kcal 21.2g 22.3g 2.2g</p> <p>こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ</p> <p>ぎゅうにゅう あじ とりにく ツナ</p> <p>レモン にんにく たまねぎ セロリー にんじん パセリ キャベツ とうもろこし グリンピース あかヒューマン</p>	<p>16</p> <p>みそポテト</p> <p>ぶたどんのぐ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぐだくさんじる</p> <p>647kcal 24.0g 20.5g 2.5g</p> <p>こめ おおむぎ しらたき あぶら さとう こんにやく じゃがいも でんぶん</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ どうふ</p> <p>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 ながねぎ</p>	<p>11</p> <p>ひじきは海藻の仲間です。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。</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>チャイナポテト</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボーどうふ</p> <p>672kcal 20.7g 18.5g 1.7g</p> <p>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</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず ひじき</p> <p>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 キャベツ もやし とうもろこし</p>	
<p>一口メモ</p> <p>こんだて</p> <p>れいとうパン</p> <p>あかじそあえ</p> <p>ハンバーグきのこソース</p> <p>ごはん</p> <p>ごじる</p> <p>621kcal 25.9g 19.0g 1.7g</p> <p>こめ さとう でんぶん ラード</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ どうふ だいず</p> <p>えのきたけ しょうが しめじ たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ もやし しそ バイナッブル</p>	<p>15</p> <p>ツナマヨキャベツ</p> <p>あじのレモンソースがけ</p> <p>ごはん</p> <p>コーンピラフ</p> <p>オニオンガーリックスープ</p> <p>627kcal 21.2g 22.3g 2.2g</p> <p>こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ</p> <p>ぎゅうにゅう あじ とりにく ツナ</p> <p>レモン にんにく たまねぎ セロリー にんじん パセリ キャベツ とうもろこし グリンピース あかヒューマン</p>	<p>16</p> <p>みそポテト</p> <p>ぶたどんのぐ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぐだくさんじる</p> <p>647kcal 24.0g 20.5g 2.5g</p> <p>こめ おおむぎ しらたき あぶら さとう こんにやく じゃがいも でんぶん</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ どうふ</p> <p>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 ながねぎ</p>	<p>17</p> <p>ヨーグルト</p> <p>キャベツソテー</p> <p>フランクフルト</p> <p>ケチャップ</p> <p>コッペパン</p> <p>マリガトーニースープ</p> <p>592kcal 26.1g 22.2g 2.0g</p> <p>パン あぶら じゃがいも</p> <p>ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく しらいんげん まめ ベーコン ヨーグルト</p> <p>にんにく たまねぎ ズッキーニ セロリー にんじん キャベツ</p>	<p>18</p>

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 せりょ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の消費が多くなる

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

「ナランド」

がっこうきゅうよく
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 がっこうきゅうよく
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
tps://www.city.narashino.lg.jp/soshiki/gakkokuyokushu/gyomu/shisetu/gakkokoyokucenter/index.html