

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しじょう(%)	食塩相当量(g)
まいる	エネルギー	たんぱく質	しじょう	食塩相当量
あか	からだをつくるもとになるたべもの			
みどり	からだのちよしをとのえるたべもの			



7月 よていこんだてひょう



	エネルギー	たんぱく質	しじょう	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	482	19.9	32	1.7
基準値	490	13~20	20~30	1.5未満

給食センター
第七第3-4号
習志野市学校給食センター

※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。

幼稚園

月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>てづくり ふりかけ</p> <p>やきにくサラダ ししゃもの なんばんづけ</p> <p>ごはん かぼちゃのみそ汁</p> <p>488kcal 20.3g 18.4g 1.8g</p> <p>こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま</p> <p>ぎゅうにゅう ししゃも なまあげ ぶたにく のり かつぶし</p> <p>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</p>	<p>2</p> <p>今日のカレ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 れいとうパイ</p> <p>ごはん なつやさいカレー</p> <p>470kcal 14.0g 12.8g 1.3g</p> <p>こめ じゃがいも カレールウ あぶら さとう</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>にんじん 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 バイナップル</p>	<p>3</p> <p>えだまめ ごまあえ しろみざかなの あまずだれ</p> <p>ごはん だごじる</p> <p>517kcal 23.8g 18.1g 1.9g</p> <p>こめ あぶら さとう すいとん ごま</p> <p>ぎゅうにゅう シルバー あぶらあげ</p> <p>しょうが 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>ケチャップ コーンソテー フランクフルト</p> <p>ヨーグルト コッペパン マリガトーニ スープ</p> <p>482kcal 20.7g 19.7g 2.2g</p> <p>パン あぶら じゃがいも</p> <p>ぎゅうにゅう ワインナー とりにく しろいんげん まめ ベーコン ヨーグルト</p> <p>にんにく たまねぎ ズッキーニ セロリー にんじん とうもろこし キャベツ</p>	
<p>7</p> <p>夜の夏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。</p> <p>のりサラダ さばのみそに</p> <p>ごはん そうめんじる</p> <p>514kcal 21.6g 16.5g 1.7g</p> <p>こめ そうめん さとう あぶら バイナップルゼリー</p> <p>ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ わかめ のり</p> <p>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>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DHMなどが含まれており、頭の働きを良くしてくれます。</p> <p>ちくわごまネーズ サラダ あじの レモンソースがけ</p> <p>ごはん だいずとウインナーの コンソメ</p> <p>491kcal 21.3g 20.7g 1.7g</p> <p>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</p> <p>ぎゅうにゅう あじ ウインナー だいず ちくわ</p> <p>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</p>	<p>9</p> <p>にらたまどうふ ハンバーグ きのこソース</p> <p>ごはん きつねじる</p> <p>488kcal 22.0g 17.3g 1.8g</p> <p>こめ さとう でんぶん あぶら</p> <p>ぎゅうにゅう とうふ たまご あぶらあげ わかめ とりにく かまぼこ とうふ たまご</p> <p>えのきたけ しょうが 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 あつやきたまご</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>475kcal 16.7g 13.7g 1.6g</p> <p>こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう</p> <p>ぎゅうにゅう たまご ぶたにく わかめ</p> <p>にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり もやし</p>	
<p>14</p> <p>あかじそあえ いわしの カレーフライ</p> <p>ごはん ごじる</p> <p>480kcal 20.9g 16.5g 1.4g</p> <p>こめ あぶら</p> <p>ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とうふ だいず たら イカ</p> <p>しめじ たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ もやし しそ</p>	<p>15</p> <p>ツナマヨキャベツ なつやさいの グラタン</p> <p>ごはん オニオンガーリック スープ</p> <p>503kcal 18.0g 19.3g 1.8g</p> <p>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 マカロニ</p> <p>ぎゅうにゅう とうふ とりにく ツナ ぶたにく チーズ</p> <p>にんにく たまねぎ セロリー にんじん パセリ キャベツ トマト ズッキーニ ナス かぼちゃ とうもろこし グリンピース あかピーマン</p>	<p>16</p> <p>みそポテト ぶたどんのぐ</p> <p>むぎごはん ぐだくさんじる</p> <p>538kcal 20.2g 17.4g 1.8g</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 とうふ</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>かきり チーズ キャベツソテー デザートきなこ あげぱん</p> <p>まめとペンネ のトマトに</p> <p>454kcal 21.0g 18.5g 1.5g</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 キャベツ</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！

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