

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しじふ(g)	食塩相当量(g)
きいろ	エネルギー	たんぱく質	しじふ	食塩相当量
あか	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
みどり	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質

9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。

幼稚園

幼稚園	エネルギー	たんぱく質	しじふ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	498	16.3	30.2	1.7
基準値	490	13~20	20~30	1.5未満

給食第3-5号
習志野市学校給食センター

	月	火	水	木	金
一 ロ メモ	1	2	3	4	5
こ ん だ て		昨日9月1日が防災の日のため、今日は防災献立にしました。汁物もサラダも保存のきく食材を使っています。	ぎすけ揚げは、福岡県の郷土料理で、川魚を使って作ったのが始まります。給食では小魚を使います。	ガンボとは、オクラのこと。オクラのネバネバを利用したとろみのある煮込み料理です。	ヤムウンセンはタイの伝統的な春雨サラダで、独特の甘酸っぱさと辛さが特徴です。訳すと「和える春雨」です。
栄 養 価		アップル シャー ベット	ちくわとやさいの あえもの	スライス チーズ	いり たまご
き い ろ		ツナとまめの サラダ	ぎすけあげ	キャベツのマリネ	ヤムウンセン
あ か		ますの しおこうじやき	なまあげの ために	ハンバーグ てりやきソース	バジルいため
み ど り		ごはん	むぎごはん	コッペパン	ごはん
栄 養 価		507kcal	523kcal	509kcal	465kcal
き い ろ		26.0g	18.2g	23.2g	21.3g
あ か		14.8g	14.6g	22.4g	14.8g
み ど り		1.7g	1.4g	2.6g	1.9g
こ ん だ て	8	9	10	11	12
栄 養 価	ソース	フルーツポンチ	のりサラダ	ヨーグルト	アチャール
き い ろ	ツナマヨサラダ	マーボーなす	さばのみぞれに	うめあえ	ほうれんそう オムレツ
あ か	コーンピラフ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
み ど り	ミネストローネ	ユイミータン	いなかじる	ちゃんぽん みそしる	ポークカレー
栄 養 価	529kcal	472kcal	501kcal	517kcal	493kcal
き い ろ	20.3g	17.4g	23.8g	24.0g	16.3g
あ か	18.2g	13.0g	18.7g	17.2g	15.6g
み ど り	2.1g	1.4g	1.7g	1.6g	1.8g
こ ん だ て	15	16	17	18	19
栄 養 価		ちゅうかきゅうり	りんご	まめひじきサラダ	のりごま ふりかけ
き い ろ	敬老の日	だいがくいも	コーンとこまつなの あえもの	とり ごぼうどんのぐ	りんご くりきんとん
あ か		フライドめん	ごはん	ごはん	むぎごはん
み ど り		かいせんあんかけ やきそばのぐ	にくじゃが	かきたまじる	いなの さいきょうやき
栄 養 価		480kcal	519kcal	475kcal	564kcal
き い ろ		17.5g	17.1g	20.7g	24.1g
あ か		20.0g	16.0g	17.3g	18.5g
み ど り		1.6g	1.1g	1.5g	1.3g
こ ん だ て	22	23	24	25	26
栄 養 価	ごまあえ		ちゅうかふう サラダ	きりぼしだいこん のふくめに	ポテトミルクに
き い ろ	とうふステーキ きのこソース		やきそば	おやこに	とりのからあげ
あ か	むぎごはん		コッペパン	ごはん	ごはん
み ど り	さつまじる		えびだんごの スープ	ごじる	ハヤシソース
栄 養 価	472kcal		435kcal	470kcal	554kcal
き い ろ	17.7g		16.9g	21.7g	22.8g
あ か	13.4g		15.0g	14.7g	18.8g
み ど り	1.4g		2.7g	1.8g	1.3g
こ ん だ て	29	30			
栄 養 価	ツナポテトサラダ	オレンジ			
き い ろ	ししやも カレーあげ	わかめのナムル			
あ か	ごはん	ごはん			
み ど り	こんさいのもの	ジャーチャン 豆腐			
栄 養 価	551kcal	434kcal			
き い ろ	20.2g	15.9g			
あ か	21.5g	13.4g			
み ど り	1.9g	1.3g			

Q. 食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかがすくように生活リズムをととのえましょう。

