

献立表: 10日(水) to 30日(火). Columns include menu items and their quantities. Includes a table for material usage (材料名および使用量) and a table for energy/nutrient values (エネルギー/たんぱく質/脂質).

6群⇒◆赤: 1群(たんぱく質) 2群(無機質 カルシウム・鉄): 主に体の組織を作る ◆緑: 3群(カロテン等) 4群(ビタミンCなど): 主に体の調子を整える ◆黄: 5群(炭水化物) 6群(脂質): 主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ *: アレルギー(卵, 乳, 小麦を含む食材)

入学・進級おめでとう
新年度が始まりました。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全はもとより、みなさんが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。1年間よろしくお願ひいたします。



給食当番
一人一食当たりの平均給与栄養量
エネルギー 836 kcal
たんぱく質 31.9 g
脂質 27.3 g
カルシウム 396 mg
鉄 3.9 mg
ビタミンA 377 μg
ビタミンB1 0.58 mg
ビタミンB2 0.64 mg
ビタミンC 44 mg
給食の前には、必ず手を洗ひましょう
上手な手洗ひ方法
1 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
2 手のひら、手のごころ、指の間、指先、手首を順に洗う
3 水でしっかりと洗い流す
4 清潔なハンカチやタオルで手やタオルを拭く