



Table with columns: 日曜, 休みの学校, 献立名 (主食, おかず), 使用する材料 (赤色の食品, 緑色の食品, 黄色の食品), エネルギー kcal, たんぱく質 g. Rows include dates from 3/3 to 31/31 with specific menu items and ingredients.

月平均栄養価 エネルギー：622Kcal たんぱく質：26.5g しじつ：20.3g えんぷん：2.5g 都合により、献立内容を変更することがありますので、ご了承ください。

普段の食事で不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは成長期に欠かせない栄養素です。給食以外の食事においても乳製品や野菜等を積極的にとり、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



10月 今月の給食目標... バランスよく食べよう さわやかな秋空が広がる季節になりました。収穫の秋です。海山里に旬の食べ物がそろいます。体を動かしお腹を空かせると、食事がますますおいしくなります。さあ「おいしい秋」を楽しみましょう。

食育の日メニュー 今月の食育の日は、19日(水)「ごはんがすすむ献立」です。また、みやぎ水産の日でもあります。「さめのねぎソース」をおいしくいただきます。

はしを上手に使う日 今月のテーマは、14日(金)「さく」です。はしを上手に持って、煮魚をきれいに食べる練習をしましょう。

今月の地場産品 「米・生わかめ・さやうり・梨」は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。

お知らせ 予定献立表は、利府町ホームページからもご覧いただけます。 QRコードと検索ボタンあり。