



(中学校)



Main table with columns: 日曜 (Day/Week), 休みの学校 (School Holiday), 献立名 (Menu Name), 使用する材料 (Ingredients), 栄養価 (Nutritional Value). Rows include dates from 3rd to 31st, with special days like 'Sports Day' and 'Halloween'.

月平均栄養価 エネルギー：805Kcal たんぱく質：32.5g 脂質：23.7g 塩分：3.1g 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。

首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あります。体を動かしてお腹を空かかせると、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よ。

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・きゅうり・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。