



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), 栄養価 (エネルギー, たんぱく質). Rows include dates from 8/28 to 9/29 with specific menu items and ingredients.

月平均栄養価 エネルギー: 635kcal たんぱく質: 25.7g しじつ: 21.4g えんじゆん: 2.4g

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積極的にとるよう心がけましょう。

8月 9月 今月の給食目標... 季節の食べ物について知ろう 長い夏休みも終わりの2学期がスタートしました。これから秋を迎えます。秋は、「味覚の秋」といわれるように旬の食べ物がたくさんあります。おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

今月の地場産品 本庁の「米・生わかめ・利府梨」は、新鮮でおいしい利府産を使用する予定です。

食育の日メニュー 今月の食育の日メニューは、26日(火)「秋の食材たっぷり献立」です。秋が旬の食材を使った献立です。よく味わって食べましょう。

はしを上手に使う日 8日(金)のはしを上手に使う日メニューのテーマは「つまむ」です。はしを上手に使って、「肉と野菜のこまみそ煮込み」を食べましょう。