



Main menu table with columns for Date, Day, School, Event, Main Dish, Side Dish, Red Food, Green Food, Yellow Food, and Nutrition. Includes sections for '始業式・入学式' and '昭和の日'.

平平均栄養価 エネルギー : 819Kcal たんぱく質 : 32.0g 脂質 : 24.8g 塩分 : 3.0g
食物アレルギーなど健康上の理由で飲用牛乳を停止する場合には、代わりの飲み物(パック入りお茶)を提供します。

都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。
普段の食事で不足しやすい「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは、成長期に欠かせない大切な栄養素です。家庭の食事においても積極的に摂取するよう心がけましょう。

栄養素の不足やとりすぎに気を付けよう
『積極的にとりたい栄養素』
カルシウム(Ca) ... 牛乳・乳製品や小魚、大豆製品
鉄(Fe) ... レバーやあさり、豆類、野菜にも
『量を控えたい栄養素』
食塩 ... 給食では1食2.5gを目標に献立を立てて

22日(火) 食育の日メニュー
旬の食材や行事食などを取り入れた「食育の日」メニューを実施しています。
23日(水) はしを上手に使う日
はしの持ち方やマナーなどを意識して

給食費について
中学校全学年において無料とします。
1年間どうぞよろしくお願ひします!
今日の地産産品
本字の米・生わかめ・利府梨すりおろしは、新鮮でおいしい利府産を使用する予定です。