



Table with columns: 日曜日, こんだて名, あかの食品, みどりの食品, きいろの食品, その他, エネルギー kcal, たんぱく質 g, 脂質 g, 食塩相当量 g. Rows include meals like 'メキシカンピラフ', 'ごはん ホキのにんにくポンず', etc.

今月の目標

じょうずに配ぜんをしよう

中学年平均

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。 ※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%



6月4日~10日は、歯と口の健康週間です。 2日は、よくかむ料理のかみかみきんぴらです。今月は、かむことを意識して食べましょう!