



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 11 水, 12 木, 13 金, 16 月, 17 火, 18 水, 19 木, 20 金, 23 月, 24 火, 25 水, 26 木, 27 金, 30 月, 31 火.

今月の目標

千葉県でとれる食べ物を知ろう

中学年平均

602 25.9 20.0 2.4

☆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%



七草ごはん 1月11日

1年の健康を祈っていただきます。
<春の七草>
せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶの葉)、すずしろ(だいこんの葉)



1月24日~30日は全国学校給食週間

さつまいも、こまつな、なのはな、かぶ、いわしなど千葉県の産物を使った料理をとりいれています。

