

月

火

水

木

金

中学年(3・4年生)の一人一食あたりの平均栄養価

Table with 6 columns: Energy, Protein, Fat, Carbohydrate, Calcium, Magnesium. Rows: Intake, Standard, Sufficiency.

*牛乳は毎食つきます
*諸事情により使用食材の数量を変更することがあります
*揚げ油は、菜種油を複数回使用します

Table with 6 columns: Iron, Zinc, Vitamin A, B1, B2, C, Dietary Fiber. Rows: Intake, Standard, Sufficiency.

黄色の網掛け分については、強い寒波や大雪を影響とする天候不良による不作のため、チンゲン菜から食材を変更しています。

Menu 1: ごはん (630 kcal, 26g protein). Items include とうふチゲ, ぶたにく, はくさい, etc.

Menu 2: チーズパン (631 kcal, 29g protein). Items include キャベツと トマトに, トリだんごのスープ, etc.

Menu 3: ごはん いりだいず (616 kcal, 32g protein). Items include かすじる, としこしのいわし, etc.

Menu 6: くろまいごはん ふくじんづけ (593 kcal, 22g protein). Items include ボークカレー, ぶたにく, つちしやうが, etc.

Menu 7: アップルパン (700 kcal, 21g protein). Items include ジュリエンス スープ, じゃがいもの カリカリあげ, etc.

Menu 8: ごはん (569 kcal, 23g protein). Items include あんかけうどん, うすあげ, にんじん, etc.

Menu 9: コッペパン (586 kcal, 26g protein). Items include スープに, ぶたにく, ベーコン, etc.

Menu 10: かやくごはん (593 kcal, 19g protein). Items include たまねぎのおつゆ, にんじん, たまねぎ, etc.

Menu 13: ごはん ミニフィッシュ (570 kcal, 23g protein). Items include マーボーだいこん, れんこんソテー, ぶたにく, etc.

Menu 14: しょくパン (604 kcal, 24g protein). Items include ハッシュドボーク, ハムポテト, ぶたにく, etc.

Menu 15: ごはん (592 kcal, 27g protein). Items include ごじる, ぶりだいこん, だいこん, etc.

Menu 16: コッペパン (621 kcal, 26g protein). Items include はっぼうさい, あげぎようざ, ぶたにく, etc.

Menu 17: ごはん (632 kcal, 33g protein). Items include かきたまじる, さばのしおやき, にんじん, etc.

Menu 20: ごはん こくとうビーンズ (604 kcal, 24g protein). Items include そぼろに, にんじんシリシリ, ぶたにく, etc.

Menu 21: コッペパン (615 kcal, 24g protein). Items include カレーうどん, ささみとキャベツの ソテー, ぎゅうにく, etc.

Menu 22: ごはん (617 kcal, 25g protein). Items include わかめスープ, てんぷん, やきぶた, etc.

Section for 24: しょくパン (635 kcal, 33g protein). Includes 今月使用する旬の野菜 and 給食食材の産地について.

Menu 24: しょくパン (635 kcal, 33g protein). Items include いんげんまめの クリームスープ, あかうおの レモンソース, etc.

Menu 27: ごはん ゆかりふりかけ (583 kcal, 25g protein). Items include かんどうに, はるさめの いためもの, とりにく, etc.

Menu 28: ごはん (591 kcal, 23g protein). Items include じゃがいももちのおつゆ, わかさぎの なんばんづけ, にんじん, etc.

Section for 28: 今月の炊き込みごはん. Lists items like くらまいごはん (6日), かやくごはん (10日).

Section for 28: 第4回 学校給食コンテスト入賞作品. Title: (大豆のさっぱりサラダ). Includes details about the contest and award.