



Main menu table with columns for Date, Main Dish, Dairy, Side/Desert, Main Ingredients, Quantity, and Remarks.

※都合により献立を変更することがあります。

Summary table for nutritional values: 小学生8~9歳の基準値, 今月の平均, 熱量, 蛋白質, 脂質, 塩分.

※卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。

◇野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、今月使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。◇

3つの食品のグループ



朝ごはんを食べていてもパンだけや、くだものだけになっていませんか？ いろいろな食品を組み合わせることで、元気で健康な体をつくることができます。 3つのグループの食品を目安に不足している食品を知り、食事で取り入れてみましょう。

- 赤グループ: おもに肉や骨をつくる
黄グループ: 力やねつをつくり、体をうごかすエネルギーのもとになる
緑グループ: 体の調子をととのえる

赤(あか)グループ: 魚(さかな), 肉(にく), たまご, とうふ, なつとう, みそ, チーズ, ひじき, きゅうり

黄(き)グループ: ごはん, パン, めん, さつまいも, じゃがいも, さとう, あぶら, パター

緑(みどり)グループ: フロccoli, きゅうり, キャベツ, ほうれんそう, だいこん, ねぎ, にんじん, たまねぎ, りんご, みかん