

月

火

水

木

金

今月の炊き込みごはん

「わかめごはん」(7日)

こめ 80g
たきこみわかめ 2.3g

「かやくごはん」(14日)

こめ 65g
しいたけ 1.9g うすあげ 1.5g
にんじん 2.9g ごぼう 2.9g
たけのこ 7.8g こんにやく 2.9g
しょうゆ、みずあめ、かつおだし、
こんぶだし、みりん、さとう、しお、す

「げんまいごはん」(28日)

こめ 65g
げんまい 10g

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, Sodium, Magnesium. Rows for intake and standard deviation.

Table with 5 columns: Vitamin A, B1, B2, C, Food Fiber. Rows for intake and standard deviation.

*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
*揚げ油には、菜種油を複数回使用します

Table for Wednesday menu: コッペパン ぎゅうにゅう. Includes ingredients like yakisoba, buta minchi, tamaneji, etc.

Table for Thursday menu: ごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like soboro, buta minchi, tamaneji, etc.

Section for local agricultural products. Includes text about using local products and contact information for school nutrition.

新献立の紹介【15日】
●豆乳入り担々麺【大おかず】
・豆乳のまろやかさ、ごまの香ばしさ、トウバンジャンの辛さが効いた手作りするスープが麺によく合います。

Table for Friday menu: わかめごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like toridango, shiroyam, etc.

Table for Saturday menu: コッペパン ぎゅうにゅう. Includes ingredients like soup, chicken hamburger, etc.

Table for Sunday menu: ごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like wakatake, shiroyam, etc.

Table for Monday menu: ごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like dangojiru, butaneji, etc.

Table for Tuesday menu: オリーブパン ぎゅうにゅう. Includes ingredients like cheese, asparagus, etc.

Table for Wednesday menu: かやくごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like tamaneji, sando, etc.

Table for Thursday menu: ごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like doujuyuri, sashimi, etc.

Table for Friday menu: コッペパン ぎゅうにゅう. Includes ingredients like tamago, cream, etc.

Table for Saturday menu: ごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like miso, butaneji, etc.

Table for Sunday menu: パーカーパン ぎゅうにゅう. Includes ingredients like cream, meat, etc.

Table for Monday menu: ごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like wakame soup, butaneji, etc.

Table for Tuesday menu: ごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like candou, butaneji, etc.

Table for Wednesday menu: しょくパン ぎゅうにゅう. Includes ingredients like carrot soup, cream, etc.

Table for Thursday menu: ごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like butaneji, tamaneji, etc.

Table for Friday menu: パーカーパン ぎゅうにゅう. Includes ingredients like vegetable soup, butaneji, etc.

Table for Saturday menu: げんまいごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like chicken, shiroyam, etc.

Table for Sunday menu: ごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like kashitamajiru, butaneji, etc.

Table for Monday menu: コッペパン ぎゅうにゅう. Includes ingredients like meat, butaneji, etc.

Table for Tuesday menu: ごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like miso, butaneji, etc.