

月

火

水

木

金

1 コッペパン エネルギー 572 kcal たんぱく質 31g

2 かやくごはん エネルギー 594 kcal たんぱく質 22g

中学年(3・4年生)の一人一食あたりの平均栄養価

今月使用する旬の野菜

8 コッペパン エネルギー 575 kcal たんぱく質 26g

9 ごはん エネルギー 591 kcal たんぱく質 24g

10 ごはん のりかつおふりかけ エネルギー 573 kcal たんぱく質 23g

11 コッペパン エネルギー 619 kcal たんぱく質 26g

12 げんまいごはん ふくじんづけ エネルギー 603 kcal たんぱく質 23g

15 しょくパン スライスチーズ エネルギー 667 kcal たんぱく質 27g

16 ごはん しそこんぶ エネルギー 580 kcal たんぱく質 25g

17 わかめごはん エネルギー 575 kcal たんぱく質 30g

18 アップルパン エネルギー 712 kcal たんぱく質 23g

19 ごはん ゆかりふりかけ エネルギー 574 kcal たんぱく質 20g

22 うずまきパン ミニフィッシュ エネルギー 593 kcal たんぱく質 27g

23 ごはん エネルギー 641 kcal たんぱく質 35g

24 ごはん あじつけのり エネルギー 581 kcal たんぱく質 21g

25 しょくパン エネルギー 642 kcal たんぱく質 26g

26 ごはん こくとうビーンズ エネルギー 607 kcal たんぱく質 27g

29 コッペパン エネルギー 658 kcal たんぱく質 26g

30 ごはん エネルギー 615 kcal たんぱく質 28g

31 ごはん さつまいもスティック エネルギー 572 kcal たんぱく質 24g

今月の炊き込みごはん 第4回 学校給食コンテスト入賞作