

Main table for the first half of the month (days 1-18). Columns include day of the week, dish name, ingredients with quantities, and energy/nutrient values. Includes callouts about 'Shirataki' and 'Basic Food Groups'.

Main table for the second half of the month (days 19-31). Columns include day of the week, dish name, ingredients with quantities, and energy/nutrient values. Includes callouts about 'Ikumenchikatsu' and 'Pan'.

ごはん1食パン1こ の量は? (How much is 1 meal of rice and 1 roll of bread?). Includes images and text: 米100g (ごはんで約220g), 増量の際は米110g, 麦ごはんは 米80g麦20g, 小麦粉80g (焼上り約120g), 減量の際は小麦粉70g.

食育の日 (Food Education Day). Text: 今年も昨年に引き続き、日本各地に伝わる郷土料理や特産物を使った献立を取り入れています.

まほろばの日 (Maboroshi no Hi). Text: 奈良県産の食材を使用した献立を取り入れています.

6つの基礎食品群: 1:1群(たんぱく質) 2:2群(無機質) 3:3群(カルシウム) 4:4群(ビタミンC・他) 5:5群(炭水化物) 6:6群(脂質)
5月分栄養素等平均摂取量 エネルギー;kcal,たんぱく質:g,脂質:g,カルシウム:mg,鉄:g,ビタミンA:μgRE, ビタミンB1:mg,ビタミンB2:mg,ビタミンC:mg,食物繊維:g,食塩相当量:g
※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。

食品名横の と のマークの説
ならのしか 奈良県産の食品です
こだいちゃん 桓原・御所・高市地区産の食品です