

Table with 10 columns (days 3-14) and 10 rows (meals and ingredients). Includes meal names like 'ごはん 牛乳 チャプチェ', 'パン 牛乳 オムレツ', and detailed ingredient lists with quantities. Includes a '材料名および使用量 (g)' column and a '中学' row with kcal and g values.

Table with 10 columns (days 17-28) and 10 rows (meals and ingredients). Includes meal names like 'ごはん 牛乳 根菜つくね', '米粉パン 牛乳 揚げ餃子', and detailed ingredient lists. Includes a '材料名および使用量 (g)' column and a '中学' row with kcal and g values. Includes a '今月の地産地消は' section with illustrations of food and characters.

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(緑黄色野菜) 4:4群(その他の野菜・きのこ・果物) 5:5群(炭水化物) 6:6群(脂質)

2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

※成長期の子どもの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 のマークの説明

のマークならぬか 奈良県産の食品です

のマーク こだいちゃん 橿原・御所・高市地区産の食品です