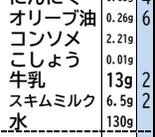


献立表 (May 1st - 16th). Columns: 献立名, 献立名, 献立名, 献立名, 献立名, 献立名, 献立名, 献立名, 献立名, 献立名. Rows: 献立名, 材料名および使用量 (g), 栄養価 (kcal, たんぱく質, 脂質, カルシウム).

カルドヴェルデは、ポルトガル料理で、緑のスープという意味です。日本であじ、みそ汁のようなものです。



Summary row for May 1st-16th. Includes 献立名, 栄養価, and 行事食 (行事食, 日本型食生活, 食育の日).

献立表 (May 19th - 30th). Columns: 献立名, 献立名, 献立名, 献立名, 献立名, 献立名, 献立名, 献立名, 献立名, 献立名. Rows: 献立名, 材料名および使用量 (g), 栄養価 (kcal, たんぱく質, 脂質, カルシウム).

人参しりしりの作り方は、給食だよりでお知らせしています。

Summary row for May 19th-30th. Includes 献立名, 栄養価, and 行事食 (今月の地産地消, 米 米粉のカレールウ, 通学給食, まほろばの日, 和食の日).

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)
5月分栄養素等平均摂取量 エネルギー;777kcal,たんぱく質;30.8g,脂質;24.6g,カルシウム;413mg,鉄;5.8g,ビタミンA;259μgRE
ビタミンB1;0.70mg,ビタミンB2;0.59mg,ビタミンC;29mg,食物繊維;7.4g,食塩相当量;2.8g
※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 のマークの説明
ならのしか 奈良県産の食品です
こだいちゃん 橿原・御所・高市地区産の食品です

睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを!
食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

