

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。※児童生徒の給食費(小学校4200円、中学校4600円)は市が負担しています。

食品群 体内でのはたらき
赤の食品 血や肉、骨をつくる
黄の食品 働く力や体温となる
緑の食品 体の調子をとのえる

学校給食の栄養基準量
C=エネルギー P=タンパク質 F=脂質
小学校 650 26.8 18.1
中学校 830 30 25

Main menu table with columns for days (e.g., 1(火), 2(水), 3(木), 4(金)), food items with illustrations, and nutritional data for elementary and middle schools.



【栄養指導目標】
「歯や骨を丈夫にする食べ物について考えよう」
牛乳や小魚、海藻などの食品には、カルシウムが多く含まれています。カルシウムは、骨や歯を作るために重要な栄養素です。成長期には欠かせないので、意識してカルシウムの多い食品を取りましょう。
また、食べ物は1つのものですべての栄養が取れるわけではないです。たくさんの種類の食品をとることが大切です。日々の食事をバランスよく食べて、丈夫な体を作りましょう。

Bottom section with illustrations of a child and a crane, and text explaining the benefits of calcium: 'だ液が消化を助ける!', 'かめばかむほど、からだによい', '口の中に入れた食べ物は、よくかめばかむほど、からだによいことがあります。'

※材料・天候によって献立を変更することがあります。