

令和5年

9月の予定献立表

※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。



食品群	体内ではたらく
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	体の調子をととのえる

小祿学校給食センター

TEL: 917-3459
FAX: 858-0424

学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校 中学校	650 830	21.1~32.5 27.0~41.5	14.4~21.7 18.4~27.7

		鉄 足りてますか。。。?(貧血を防ぐ食事しよう) 鉄は、全身に酸素を運ぶために必要な栄養素です。不足すると疲れを感じやすくなったり、息切れ、頭痛などの症状が現れます。鉄が不足しないように鉄の多い食品をしっかり食べましょう。特にスポーツをする人は、激しい運動で血液中の赤血球が傷つきやすいので、鉄を摂ることを意識しましょう。 ★鉄不足にならないための食事★ ・朝昼夕の3回の食事を欠かさずに食べましょう ・鉄を多く含む食品を意識して食べるようにしましょう。(ひじき、あさり、ぶたレバー、ぎゅう肉、こまつな、ほうれん草など) ・鉄の吸収を高めるビタミンCを多く含むくだものや野菜をあわせて食べるとより効果的です。				給食提供がない日 6日 天妃小5年 7日 天妃小5年・城岳小6年 8日 天妃小5年・城岳小6年 21日 開南小6年 22日 開南小6年・小祿中 28日 さつき小6年 29日 さつき小6年		1(金) ひじきいため とりにくのしおこうじやき だいこんとあつあげのきびごはん みそしる E 632 P 29.6 F 21.0 E 757 P 34.8 F 24.2	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※給食費は、毎月 日までに納めましょう。