

5月18日～21日 学校給食献立表<小学校>

令和2年度
四国中央市立東部学校給食センター

日 曜 日	献立名		材 料						調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーのもとになる(黄)				
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類			
たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質						
18 月	ゆかりごはん	×					あかじそ	こめ			270 kcal 4.8 g 0.8 g 0.7 g
19 火	ゆかりごはん	×					あかじそ	こめ			270 kcal 4.8 g 0.8 g 0.7 g
20 水	ごはん	×						こめ			274 kcal 5.0 g 0.7 g 0.7 g
	のりつくだに			のりつくだに							
21 木	ごはん	×						こめ			274 kcal 5.0 g 0.7 g 0.7 g
	のりつくだに			のりつくだに							

「学校給食実施基準」(文部科学省)に基づき、四国中央市児童生徒の実態を考慮した「学校給食摂取基準」を策定し、給食の提供を行っています。

エネルギー (kcal)

※都合により、献立を変更する場合があります。

小基準 625 | 平均 272

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、加工食品の成分表や材料のグラム数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

保護者の皆様へ

簡易給食の期間における副食の準備、たいへんお世話になっております。ご協力ありがとうございます。

なお、学校給食のごはんの量は、右のようになっておりますので、ご連絡いたします。副食(おかず)の量や種類を準備される参考にしてください。

(コンビニのおにぎりのごはんが1個約100gなので、量の目安にしてください。)

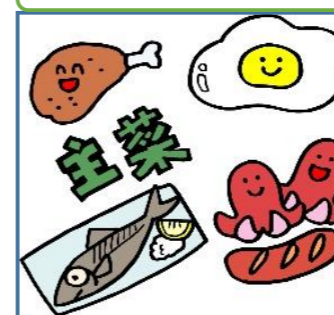
主食(きいろ) 学校給食のごはんの量

1, 2年生は、110gから130g

3, 4年生は、140gから160g

5, 6年生は、170gから190g

あかのおかず



主菜



主食

副菜



みどりのおかず

