



令和6年度

【給食目標】食事の大切さを理解し、楽しい食事をしよう

所沢市立柳瀬中学校

飲み物 (牛乳・コーヒー・ミルク・お茶など) 主菜 (肉・魚・卵料理など) ~ 献立表の見方 ~ 平均栄養量 723 32.0									
26	金	ご飯	牛乳	鮭のレモンソースがけ キャベツの塩昆布和え じゃがいものそぼろ煮	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 鮭 塩昆布 豚肉	レモン キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 白滝 椎茸 いんげん	690	30.6

副菜・汁物・デザート
(野菜料理・汁物・果物など)

A cartoon illustration of a school lunch tray. The tray contains a bowl of white rice, a bowl of brown soup with green vegetables, a plate of meat and green vegetables, a small bowl of orange fruit, and a small blue container of milk.

食べ物は体の中の働きによって、3つのグループに分かれます。
赤は「おもに体をつくるものになる」 緑は「おもに体の調子を整える」 黄は「おもにエネルギーのものになる」食品です。 給食の献立は、健康で毎日元気に過ごせるように、3つのグループの食品をバランスよく組み合わせ考えてあります。ご家庭でもバランスよく食べられるようにしましょう。

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。

その日に使っている主な食品

榮養価

新年度が始まりました。
今年度は、栄養教諭 西澤・栄養士 山中2人
(株)ジーエスエフの調理員15人が力をあわせ、
小学校と中学校の給食を作ります。
給食の時間がまちどおしくなるような、おいしく、
わくわくする給食をめざします。
1年間、よろしく願います。



ご心配な方はお問い合わせください。

(柳瀬小学校 栄養教諭 西澤

Tel 04-2944-0742)

