

Main table containing 16 rows of school lunch menus with columns for date, menu items, and nutritional information.

今年度は、旬を生かした献立を紹介します。「旬の食材」を太字にしています。

給食の献立紹介 ★ おもぶり(24日) ★

Recipe section for 'おもぶり' (Omoburi) including ingredients (ご飯, とり肉, 油揚, etc.) and cooking instructions (作り方).

減塩ポイント! (Salt Reduction Point!) section explaining how to use concentrated soy sauce to reduce salt intake by 30%.

集中力を高める食事とは? (What is a meal that improves concentration?) section featuring a plate of food with labels for fruits, main dishes, and side dishes.

Summary table showing average energy intake (637 kcal) and protein intake (26.3g) for elementary school 4th graders.

引用: 「学校給食」2023年12月号 ※ 栄養価は食品成分表七訂を使用しています。