

5月12日～15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			
献立名	牛乳	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
12 火	ごはん	×					こめ		275 kcal		
	やさいふりかけ							やさいふりかけ	4.9 g 1.1 g 0.2 g		
13 水	ごはん	×					こめ		275 kcal		
	やさいふりかけ							やさいふりかけ	4.9 g 1.1 g 0.2 g		
14 木	わかめごはん	×		たきこみ わかめ			こめ		268 kcal 4.7 g 0.7 g 0.7 g		
15 金	わかめごはん	×		たきこみ わかめ			こめ		268 kcal 4.7 g 0.7 g 0.7 g		

「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。

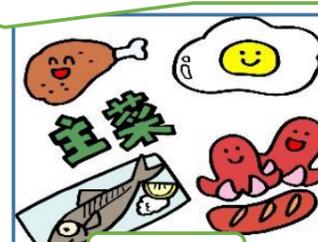
「主食3」に対して、おかずの量を「副菜2」「主菜1」になるように組み合わせると、バランスよく食べることができます！



きいろ



みどり



あか

保護者の皆様へ

教育委員会からのお知らせ「分散登校による段階的な教育活動の開始について」の通り、12日(火)から21日(木)の間は、感染防止対策のため、主食での再開となります。申し訳ありませんが、副食(主菜と副菜)とお茶については、ご家庭で準備をお願いします。5月25日(月)からは、通常での給食の再開を予定しています。

なお、18日(月)から21日(木)、25日(月)から29日(金)の献立内容は、それぞれ、前週木曜までに、学校を通じてお知らせします。