

Main table with columns for Date, Day, Meal Type, Dish Name, Main Ingredients, and Average Nutritional Values. Includes rows for various days like 2月, 6金, 9月, 10火, 11水, 12木, 13金, 16月, 17火, 18水, 19木, 20金, 23月, 24火, 25水, 26木, 27金, 30月, 31火.

●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

●アレルギー表示について

- ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)」について表示しています。
・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出してしまう方は、栄養教諭にご相談ください。



蓮田市はすびい

かしわ餅

かしわ餅は江戸時代の江戸で生まれたといわれ、柏の葉は新芽が出てくるまで落ちないことから、子孫にわたって繁栄し家系が絶えないことを願う意味があるとされています。江戸で生まれた端午の節句に柏餅を供えるという文化は、参勤交代で日本全国に行き渡ったと考えられています。東北・北陸・山陰地方などでは端午の節句には「ちまき」を用いる地域があります。

平均栄養量

823 33.4

学校給食摂取基準

12~14歳

830 34.0

筋力アップ献立

筋肉をつくる栄養素は肉や魚介類、卵、豆類、乳製品に含まれるたんぱく質です。筋力をアップさせるには、これらを1日数回に分けて摂ることが大切です。体にエネルギーが不足すると筋肉が燃やされてしまうため、体育の授業や部活など運動量が多いときはしっかりエネルギー補給をすることも大切です。通常、食事から栄養素をきちんと摂っていれば十分摂取できますが、プロテインパウダーやサプリメントを併用するときは過剰摂取に気をつけるようにしましょう。