



Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values. Includes special notes for various days like '9月9日' and '9月21日'.

※ 都合により、献立や材料が変更になることがあります。

《 栄 養 価 》

Nutritional value table with columns for Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, Magnesium, and Vitamins A, B1, B2, C. Includes a row for '9月分平均' and '基準値'.

(※基準値：文部科学省学校給食摂取基準値(令和3年2月改正)を使用)

給食費の納入について、ご協力をお願いします。9月分の給食費の口座振替日は9月30日(木)です。

栄養素について知ろう!

今月は、カルシウムについて説明します。カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かすことができない大事な栄養素です。牛乳や乳製品、小魚、大豆、小松菜などの食材に多く含まれています。しかし、カルシウムは吸収率が低い栄養素であるため、なるべくカルシウムの吸収を高めるものと一緒にとることがおすすめです。きのこ類に含まれるビタミンDや、魚や肉などのたんぱく質が吸収を高めてくれます。

