



Main menu table with columns for Date, Day, Meal Name, Ingredients, and Nutritional Values (Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, Magnesium, Vitamins, Sodium, Fiber).

※ 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, Vitamins (A, B1, B2, C), Sodium, and Fiber.

(※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)

栄養素について知ろう！

今日は、たんぱく質について説明します。たんぱく質は、筋肉や血液、髪の毛、皮膚など、皆さんの体をつくるために必要な栄養素です。体の免疫力を高める働きもあります。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれており、それぞれの食品に含まれるたんぱく質の働きは様々ですので、色々な食品を偏りなくとることが大切です。たんぱく質を適切にとって丈夫な体をつくりましょう。

給食費の納入について、ご協力をお願いします。5月分の給食費の口座振替日は6月30日(水)です。