

Main table containing 15 days of school lunch menus with columns for date, menu items, and nutritional values.

給食の献立紹介
★ 春キャベツのコールスローサラダ(7日) ★
今年度は、旬を生かした献立を紹介しします。「旬の食材」を太字にしています。

Recipe for Spring Cabbage Coleslaw: <材料 4人分> 春キャベツ 150g, きゅうり 60g, とうもろこし 50g, レタス 50g, etc.

減塩ポイント!
ドレッシングを手作りすると、塩分を控えて、自分好みの味にすることができますよ。

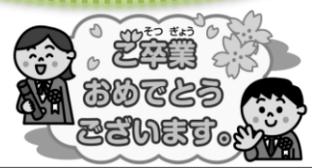


春キャベツと冬キャベツの違いは?
春キャベツは、丸い球形で、内側は黄緑色です。葉の巻きがゆるく、やわらかくてみずみずしいので、サラダなどに適しています。



卒業生の皆さんへ

心も体も成長途中の皆さんにとって、しっかり栄養をとること、食事を楽しむことが何より大切です。



引用:「いらすとや」 学校給食2023年2月

Summary table for average nutrient intake: エネルギー(kcal), たんぱく質(g), 今月の平均摂取栄養量, 学校給食摂取基準.

※ おはしは洗って毎日持ってきてください。
※ ○印はスプーンのつく日です。



※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。
※ 栄養価は食品成分表七訂を使用しています。