

10月予定献立表
よ てい こん だて ひょう



Main table with columns: 日 (曜), こんだて, あかのしよくひん, みどりのしよくひん, きのしよくひん, エネルギー (Kcal), たんぱく質 (g), 給食なしの学校. Rows include items like 米粉玄米ハニーパン, ご飯 焼きぎょうざ, ミルクパン, etc.

地区 教 研

※ 都合により献立が変更になる場合があります。給食のない学校は、学校により等でもご確認下さい。栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。

今月のもくひょう

楽しく食事をしましょう



- ◆ 協力して準備をしましょう
◆ 仲良く食事をしましょう
◆ マナーを守って食事をしましょう
◆ 後かたづけをきちんとしましょう

食育の日献立...29日「コロンビア給食」

「とみや国際スイーツ博覧会」をきっかけに、富谷市から遠く離れた南米の国「コロンビア」から、コロンビア大使館の協力のもと、日本ではほとんど栽培することのできない食材も「とみやスイーツ」として出会うことができました。

今回は、皆さんにコロンビアをより身近に感じていただくため、コロンビア給食として提供することといたしました。ぜひ、コロンビアのことを知っていただきながら、美味しい給食を味わって下さい。

Table with 3 columns: 平均(単位), 今月の平均値, 基準値. Rows: エネルギー(Kcal), たんぱく質(g), 脂質(g), 塩分(g).

《 プチメモ 》

今月は、「まごはやさしい」の5品目「さ」についてです。「さかな」には、成長期の体づくりに欠かせない、良質のたんぱく質やDHA・EPAなどの脂肪酸も豊富にふくまれています。