



Main table with columns: 日曜日, 牛乳, 献立名 (主食, 副食), 主な材料とはたらき (1群, 2群, 3群, 4群, 5群, 6群), 栄養価 (IUP, たんぱく質, 脂質, 塩分). Rows include items like ごはん, きなこ揚げパン, うどん, ソフトめん, ナン.

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは1日の始めに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく、体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また脳にもエネルギーが補給されるため、朝ごはんを食べるとしっかり勉強をすることができます。

今月の地元産は…

- 【豚肉】19日 飯田裕一（大栄十倉三）
【米粉・大栄愛娘】大栄産直センター
【さつまいも】高木友哉（桜田）
【鶏卵】松松和孝（大栄）

○●○お知らせ●○
5月分の給食費は、5月30日が納付日（振替日）です。お早めに口座へのご入金をお願いします。

学校給食摂取基準（中学校）

Table with 2 columns: 熱量, たんぱく質, 脂質, 食塩相当量. Values: 830kcal, 34.3g(範囲26.9~41.5g), 23.1g(範囲18.4~27.6g), 2.5g以下

月平均

Table with 2 columns: 836, 33.2, 24.0, 2.9