



Main menu table with columns for Date, Day, Milk, Main Dish, Side Dish, Food Groups (1-6), and Nutritional Values (Calories, Protein, Fat, Salt).

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは一日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。また、朝ごはんは、主食（パンやごはん）だけでなく、主菜・副菜・汁物をそろえると、栄養のバランスが良くなります。毎日朝ごはんを欠かさず食べましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

Local products section listing items like 'さつまいも' (sweet potato) and 'ほうれん草' (spinach) with their production locations and organic status.

学校給食摂取基準（基準）

Table showing school nutrition intake standards for energy, protein, fat, and salt, along with monthly averages.

学校給食摂取基準（基準）
熱量：830kcal
たんぱく質：34.3g(範囲27.0~41.5g)
脂質：23.1g(範囲18.4~27.7g)
食塩相当量：2.5g以下
月平均
852
32.2
24.0
2.8

お知らせ
4・5月分給食費の口座振替日(納付日)は6月30日です。2か月分が併せて振替となります。