



Main table with columns for Date, Day, Milk, Dish Name, Ingredients, and Nutritional Values (Protein, Fat, Energy, etc.).

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1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。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

朝ごはんの効果

Infographic showing benefits of breakfast: 体や脳のエネルギーになる, 体温が上がる, 脳の働きを活性化させる, 健康を促す.

今月の地元産

- List of local products used in the menu: さつまい芋, ほうれん草, 小松菜, チンゲン菜, にんじん, etc.

学校給食摂取基準（基準）

Table showing nutritional standards: 熱量: 650kcal, たんぱく質: 26.8g, 脂質: 18.1g, 食塩相当量: 2.0g以下.

Table showing monthly averages: 月平均 熱量: 684, たんぱく質: 26.9, 脂質: 20.4, 食塩相当量: 2.1.

※食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

※この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。

食物アレルギーのある方は必ず詳細献立表をご確認ください。

★給食の写真掲載しています★

【成田市HP→子育て・教育→学校給食→給食の写真】

前夜で朝食づくり

冷凍野菜を活用しましょう



野菜を冷凍しておく、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。例えば、青菜をために茹でて水気をよくしぼり、小分けにして保存袋に入れて冷凍します。キャベツはざく切りにして、さつゆでるか、生のまま小分けにして保存袋に冷凍します。にんじんは細切りやうす切りで生のまま、または茹でてから保存袋に入れて冷凍します。これらの野菜は、凍ったままでも加熱調理に使えます。

※有機栽培...化学的に合成された肥料・農薬や、遺伝子組換え技術を使用せず、環境への負荷をできる限り低減した栽培方法のこと。

