



Main table with columns: 日 (Date), 名 (Name), 牛乳 (Milk), おもな材料とその働き (Main ingredients and their benefits), エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein), 脂質 (Fat), カルシウム (Calcium), 食塩相当量 (Salt equivalent). Rows include items like ごはん (Rice), ハニーピーナッツ (Honey Peanuts), 鶏ささみのさっぱりサラダ (Chicken Salad), etc.

\*誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に...を引いています。
よくかんで食べるようにしましょう。
\*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。
\*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。
\*米は、市内産を使用します。
\*ごはんに黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。



Table with 2 columns: 基準栄養量 (Standard Nutrition Amount) and エネルギー (Energy). Values include 830kcal, たんぱく質 26~41g, 脂質 18~27g, カルシウム 450mg, 食塩相当量 2.5g.

\*材料の都合により 献立を変更することがあります。
エネルギー 803kcal
たんぱく質 32.1g
脂質 26.5g
カルシウム 444mg
食塩相当量 2.7g

\*10月分の給食費の引き落としは、10月31日(木)です。口座の確認をお願いします。