

1 1月分献立予定表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レノール 当量	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維	食塩 相当量
月間栄養価 (中学年)	626kcal	26.7g	19.9g	385mg	94mg	3.9mg	3.0mg	222 μg	0.75mg	0.60mg	22mg	5.1g	2.0g

食中毒防止のため、野菜・果実は流水で3回以上洗浄し、和え物等に使用する野菜や肉等は加熱冷却後使用します。価格変動等により献立や材料を変更する場合は、ご了承願います。