

Main table with columns for Date, Day, Meal Name, Main Ingredients, and Average Nutritional Values. It lists 31 days of school lunches with detailed ingredient lists and energy/protein values.

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
●アレルギー表示について
・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)」について表示しています。
・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。

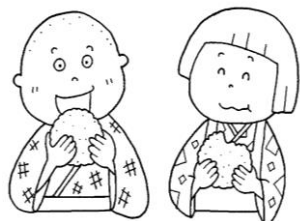


蓮田市はすびい

Table showing average nutritional values (平均栄養量) for different age groups: 6-7 years (530 kcal, 21.0g protein), 8-9 years (650 kcal, 26.0g protein), and 10-11 years (780 kcal, 32.0g protein).

全国学校給食週間

1月24日~30日



日本の学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子供のために、無償で提供されたのが始まりといわれています。

現在の給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子供たちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。食べ物の大切さや作る人たちに感謝の気持ちをもって食事することなど、給食について考えてみましょう!

「若獅子カレー」
埼玉西武ライオンズの選手のみなさんが食べているカレーです。

《鮭の幽庵焼き》
しょうゆ、酒、みりんの調味液にユズやカボスを入れたものに魚をつけて焼く。

- ～材料～
※小学生中学年 1人分量
鮭 1切れ
根生姜 少々
ユズ果汁 小さじ1
みりん 小さじ1
酒 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1

