



学校給食予定献立表



Main table containing 15 columns of menu items (e.g., 1, 8, 9, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 25, 26, 29, 30, 31) with detailed ingredient lists and nutritional information.

えいよう三色 (Eiyō Sanshoku) section with text explaining the importance of balanced nutrition and a list of nutrients: たんぱく質, 脂質, 糖質, 塩分, 食物繊維, ビタミン, ミネラル.

かしわもち (Kashiwa Mochi) section with text: "5月5日のこどもの日にかしわもちを食べよう...", "かしわもちが食べられています".

堺のめぐみ (Sakai no Megumi) section with text: "堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です.", "小松菜...2・9・11・12・25日", "たまねぎ...8・10・12・18・24・31日".

旬の食べもの (Seasonal Food) section with text: "日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが出回ります.", "【グリーンアスパラ】", "アスパラガスは、4~6月ごろが旬の野菜です.", "アスパラガスには緑色が鮮やかなグリーンアスパラガスや、土をかぶせて日光に当てずに栽培した白いホワイトアスパラガスがあります.", "アスパラガスから発見されたアスパラギン酸という栄養は疲労回復によいとされています."

Nutritional summary table with columns: 栄養価 (Nutritional Value), エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein), 脂質エネルギー比 (Fat Energy Ratio), カルシウム (Calcium), マグネシウム (Magnesium), 鉄 (Iron), 亜鉛 (Zinc), ビタミンA (Vitamin A), ビタミンB1 (Vitamin B1), ビタミンB2 (Vitamin B2), ビタミンC (Vitamin C), 食塩相当量 (Salt Equivalent), 食物繊維 (Dietary Fiber).

※栄養価は「日本食品成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています