



学校給食予定献立表



Main table containing 15 columns of menu items, ingredients, and nutritional information. Includes sections for 'えいよう三色' (Healthy Three Colors), '堺のめぐみ' (Sakai's Treasures), and '旬の食べもの' (Seasonal Food). Each menu item is accompanied by a list of ingredients and their quantities.

日本には四季があり、季節ごとに
おいしい食べものが回り出ります。

～旬の食べもの～
【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 information table with columns for Energy (kcal), Protein (g), Fat (g), Calcium (mg), Magnesium (mg), Iron (mg), Zinc (mg), Vitamin A (μgRAE), Vitamin B1 (mg), Vitamin B2 (mg), Vitamin C (mg), Salt (g), and Fiber (g). It provides average values for the month and standard values for elementary school students.

※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