

＝今月の目標＝ 寒さに負けない食事をしよう

仙台市太白学校給食センター

Table with columns: 日曜日, 献立名, 主な食品と働き (1群, 2群, 3群, 4群, 5群, 6群), エネルギー(kcal), たんぱく質(g). Rows include items like ステーキ, ごはん, 冬野菜, たら, オロブランコ, etc.

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましよう。 ※印はスプーンもあつたほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

もうすぐ冬休み！主食・主菜・副菜のそろった食事で寒い冬を乗り切ろう

◆炭水化物◆ ごはん・パン・めん・いも類
体を動かすためのエネルギー源になります。

◆たんぱく質◆ 魚・肉・卵・豆・豆製品
体を温め、寒さに強い体を作ります。

◆ビタミンA・C◆ 野菜・果物
鼻やのどの粘膜を強くし、免疫力を高めます。
体の疲れをとり、病気への抵抗力を高めます。

令和2年度学校給食標語優秀賞
4時間目 私のおなかチャイムなる
仙台市立富沢中学校 2年 松村 怜之佑

生徒1回あたりの学校給食摂取基準
・エネルギー 830kcal
・たんぱく質 27.0~41.5g

◎かぜや感染症に負けない体をつくるために
ぜひとってほしい栄養素を紹介します。