

～ 今月の献立より～

1～5日 歯と口の健康週間(4～10日)にちなんで、かみかみメニューです。

4日・11日 練馬区一斉キャベツ給食の日です。

12日 梅やいわしを使った入梅献立です。今年の入梅は6/11です。

15・16日 今年度企画「知ろう! 味わおう! 味噌」毎月さまざまな味噌や味噌料理を紹介していきます。

18日 練馬区内の畑とれた新鮮な大根を練馬スバゲイにします。

19日 夏までの間に関西地方で食べられていたこを使った献立です。今年の夏までは6/21です。

24日 練馬区一斉じゃがいも給食の日です。

26日 日本めくぐり 毎月日本各地のおいしいものを献立に取り入れます。今月は茨城県です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	A(μ g)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
光和小6月平均	625	26.9	21.7	366	2.6	282	0.43	0.52	36	6.7	2.3

(3・4年生 一人一食あたりの栄養所要量)