



献立表



練馬区立上石神井中学校

Main menu table with columns for date, day, milk, dish name, ingredients, and energy/protein values. Includes sub-headers for food types: 赤: 血や肉、骨や歯をつくる, 黄: 熱や力のもとになる, 緑: 体の調子を整える.

◎ 果物は出回り状況により変わります。食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

★ 今月の実施回数15回 (1年 15回 2年 15回 3年 15回)



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

Nutrition table with columns for Energy, Magnesium, Protein, Fat, Salt, Calcium, Iron, Vitamin, and Fiber. Includes rows for Reference, This month's average, and National standard.

●日本食品標準成分表が2020年に改訂されエネルギーの算出方法が改訂されたため エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

早寝 早起き 朝ごはん

★ ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。

