



給食指導資料 2023年11月<1日~15日>



もくひょう かんしゃ た <目標> 感謝して食べよう 末広北小学校

Table with 5 columns: Day, Menu, Ingredients (Yellow), Ingredients (Red), and Ingredients (Green). Rows include dates like 1水, 2木, 6月, 7火, 8水, 9木, 10金, 13月, 14火, 15水.

給食ができるまで



みなさんが毎日食べている給食はどうやって作られているのでしょうか？ 給食ができるまでには、たくさんの人や物が関わっています。



Table with 4 columns explaining the food process: ①献立作成 (Menu Creation), ②生産 (Production), ③販売・配送 (Sales & Delivery), ④調理 (Cooking), ⑤配送 (Delivery), ⑥配膳 (Serving). Includes text about safety and quality.

☆11月 中学年の平均栄養価は カロリー651kcal、たんぱく質26.6g、脂質20.7g、食塩2.3g、カルシウム360mg 鉄3.0mg 亜鉛3.2mg マグネシウム95mg、ビタミンA 227RE(レチノール) ビタミンB1 0.38mg、ビタミンB2 0.52mg ビタミンC 33mg 食物繊維5.9g