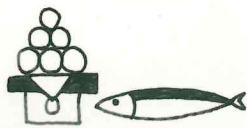




9月献立表



中野区立第七中学校 全20回

Main table with columns: 日曜日, 献立, 牛乳, 食品名 (subdivided into 血や肉、骨や歯になるもの, 体を動かす熱や力になるもの, からだの調子を整える), エネルギー kcal, たんぱく質 %, 脂肪 %.

※学校行事、食料量の仕入れ等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
※中華麺はそばと同じ製造ラインで作られています。

Table with 13 columns: エネルギー kcal, たんぱく質 g, 脂質 g, カルシウム mg, マグネシウム mg, 鉄 mg, 亜鉛 mg, Va μg, VB1 mg, VB2 mg, VC mg, 食塩相当量 g, 食物繊維 g. Rows include 今月平均摂取量 and 1食当たり基準量.

9月が旬の食材 さんま なす しいたけ しめじ さつまいも 巨峰 梨 りんご
季節の料理 菊花おひたし(重陽の節句) おはぎ(お彼岸)

夏休みが終わっても暑い日が続いています。
食事をしっかりとって9月から頑張ります！

★今月の給食目標★
楽しく食事をしよう！