

月				火				水				木				金			
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>9月の 松原育ちの 野菜は</p>  <p>稲田 元正さん (三宅中)</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p>生産者の紹介コーナー</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p>じゃがいも 22日(木)</p>  </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p>栄養三色</p> <p>赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質) 乳・卵・魚・肉・豆・海そう</p> <p>緑…からだの調子をととのえる (ビタミン) やさい・くだもの・きのこ</p> <p>黄…熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪) 穀類・いも・さとう・あぶら</p> </div> </div>																			
<p>5 633 25.9 27.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ナン 1こ黄</p> <p>こめこキーマカレー</p> <p>ぎゅうミンチ 20赤</p> <p>しょうが 0.1緑</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>たまねぎ 45緑</p> <p>にんじん 15緑</p> <p>じゃがいも 25黄</p> <p>とりがらスープ 5</p> <p>あかワイン 1</p> <p>りんごピューレ 5緑</p> <p>ケチャップ 2</p> <p>こめカレールー 16黄</p> <p>しお 0.3</p> <p>こんぶパウダー 0.02赤</p> <p>ウスターソース 0.6</p> <p>こいくちしょうゆ 0.6</p> <p>とんかつソース 0.6</p> <p>フランフルト 1ぼん赤</p> <p>チキンマリネ</p> <p>とりフレーク 5赤</p> <p>にんじん 5緑</p> <p>チンゲンサイ 20緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>オリーブオイル 1黄</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>しろワイン 0.5</p> <p>ワインビネガー 2</p> <p>さとう 0.6</p> <p>うすくちしょうゆ 0.8</p>				<p>6 628 22.0 22.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>はるまき 1ぼん赤</p> <p>はるまき 1ぼん赤</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>たまごいり</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>たまねぎ 30緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>えのきたけ 5緑</p> <p>たまご 20赤</p> <p>あおねぎ 3緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.5</p> <p>でんぶん 0.7黄</p> <p>にくやさしいため</p> <p>とりにく 30赤</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>キャベツ 30緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>さとう 0.1黄</p> <p>しお 0.3</p> <p>うすくちしょうゆ 0.5</p>				<p>7 588 23.6 15.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>わかめごはん</p> <p>こめ 70黄</p> <p>わかめふりかけ</p> <p>クラス1ふくら 赤</p> <p>やきししゃも</p> <p>こもちししゃも 1びき赤</p> <p>ぶたじゃが</p> <p>ぶたにく 30赤</p> <p>たまねぎ 35緑</p> <p>にんじん 15緑</p> <p>いごこんにやく 25</p> <p>じゃがいも 50黄</p> <p>ゆでさやいんげん 5緑</p> <p>にんじんゆ 1</p> <p>さとう 3.5黄</p> <p>こいくちしょうゆ 7</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>ぎゅうにく 5赤</p> <p>にんじん 15緑</p> <p>ごぼう 10緑</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>にんじん 0.2</p> <p>にんじん 0.6黄</p> <p>さとう 1.8</p> <p>みりん 0.6</p> <p>しろごま 0.8黄</p> <p>いちみつがらし 0.01</p> <p>ごまあぶら 0.2黄</p>				<p>8 627 23.5 27.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>おさつロール</p> <p>こめこマカロニスープ</p> <p>たまねぎ 20緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>ウインナー 15赤</p> <p>キャベツ 30緑</p> <p>こめこマカロニ 2黄</p> <p>きざみパセリ 0.02緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.5</p> <p>しろワイン 0.5</p> <p>とりにくのハーブやき</p> <p>とりにく 40赤</p> <p>しお 0.3</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>オリーブオイル 0.4黄</p> <p>きざみパセリ 0.03緑</p> <p>かぼちゃのサラダ</p> <p>まぐろフレーク 5赤</p> <p>かぼちゃ 30緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>マヨネーズ 1こ黄</p>				<p>9 650 24.3 21.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>げんりょうごはん</p> <p>こめ 60黄</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>カットちくわ 40赤</p> <p>あおりの 0.15赤</p> <p>しお 0.1</p> <p>にんじんゆ 0.4</p> <p>こめこ 5黄</p> <p>でんぶん 1黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>さといものにもの</p> <p>とりにく 20赤</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>こんにやく 15</p> <p>にんじん 15緑</p> <p>ひらたん 15赤</p> <p>だいたいこん 35緑</p> <p>さといも 30黄</p> <p>ゆでえだまめ 5緑</p> <p>けずりふし 1</p> <p>さとう 2黄</p> <p>みりん 0.5</p> <p>にんじんゆ 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ 5</p> <p>おつきみゼリー</p> <p>おつきみこんだて</p>			
<p>12 580 21.6 11.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>むししゅうまい</p> <p>やさしいしゅうまい</p> <p>フルーツミックス</p> <p>おうとう(缶) 20緑</p> <p>ナタ・デ・ココ 20黄</p> <p>キャベツの あまみそいため</p> <p>ぶたにく 30赤</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>にんじん 0.5</p> <p>にんじん 0.5</p> <p>さとう 0.7黄</p> <p>こいくちしょうゆ 2</p> <p>たまねぎ 30緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>キャベツ 70緑</p> <p>ピーマン 3緑</p> <p>さとう 2黄</p> <p>みりん 1</p> <p>にんじんゆ 0.02</p> <p>こしょう 3</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>あかみそ 4赤</p> <p>オイスターソース 1</p> <p>でんぶん 0.5黄</p>				<p>13 593 24.5 10.7</p> <p>のむヨーグルト 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>めひかりのあまず</p> <p>めひかり 30赤</p> <p>でんぶん 3黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>さとう 1.4黄</p> <p>しお 0.2</p> <p>す 2</p> <p>みりん 0.5</p> <p>とりにく 30赤</p> <p>たまねぎ 25緑</p> <p>いとこんにやく 25</p> <p>しめじ 5緑</p> <p>はくさい 30緑</p> <p>やきどうふ 25赤</p> <p>しろねぎ 10緑</p> <p>さとう 4黄</p> <p>にんじんゆ 1</p> <p>こいくちしょうゆ 9</p> <p>にんじんしりしり</p> <p>まぐろフレーク 5赤</p> <p>にんじん 20緑</p> <p>さとう 0.2黄</p> <p>うすくちしょうゆ 1.5</p>				<p>14 593 22.8 16.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>たまごやき</p> <p>1きれ赤</p> <p>おひたし</p> <p>はくさい 40緑</p> <p>こまつな 5緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p> <p>だんごじる</p> <p>とりにく 20赤</p> <p>ほししいたけ 0.5緑</p> <p>あぶらあげ 3赤</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>だいこん 35緑</p> <p>しらたまもち 30黄</p> <p>あおねぎ 5緑</p> <p>だしこんぶ 0.5</p> <p>けずりふし 2</p> <p>しお 0.4</p> <p>みりん 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p>				<p>15 742 25.0 29.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ランチパン</p> <p>しろみざかなフライ</p> <p>ほきフライ 1こ赤</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>キャベツ 20緑</p> <p>きゅうり 10緑</p> <p>ゆでえだまめ 5緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>たまねぎドレッシング</p> <p>クラス1ぼん 黄</p> <p>さつまいもの クリームシチュー</p> <p>とりにく 10赤</p> <p>たまねぎ 35緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>さつまいも 30黄</p> <p>きざみパセリ 0.02緑</p> <p>とりがらスープ 7</p> <p>とんこつスープ 0.5</p> <p>バター 2.5黄</p> <p>こめこホワイトルー 8黄</p> <p>こめこ 2.5黄</p> <p>ぎゅうにゅう 10赤</p> <p>なまクリーム 1赤</p> <p>チーズ 1赤</p> <p>しお 0.6</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>しろワイン 0.5</p>				<p>16 590 18.1 14.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>チャプチェ</p> <p>ぎゅうにく 20赤</p> <p>しょうが 0.1緑</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>はるまき 7黄</p> <p>にんじん 6緑</p> <p>たまねぎ 15緑</p> <p>にら 2緑</p> <p>にんじんゆ 0.5</p> <p>さとう 1.3黄</p> <p>しお 0.3</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>こいくちしょうゆ 2.2</p> <p>わかめスープ</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>たまねぎ 30緑</p> <p>かいばしらみずに 5赤</p> <p>ほしわかめ 0.5赤</p> <p>チンゲンサイ 35緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 0.5</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>ごまだんご</p> <p>ごまだんご 1こ黄</p> <p>こめサラダあぶら 1.2黄</p>			
<p>19 敬老の日</p> <p>けいろうひ</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>さけのしおやき</p> <p>さけ(うすじお) 1きれ赤</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>ごまあえ</p> <p>にんじん 5緑</p> <p>キャベツ 40緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p> <p>しろごま 0.2黄</p> <p>すりしろごま 0.3黄</p>				<p>20 599 24.9 16.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>さけのしおやき</p> <p>さけ(うすじお) 1きれ赤</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>ごまあえ</p> <p>にんじん 5緑</p> <p>キャベツ 40緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p> <p>しろごま 0.2黄</p> <p>すりしろごま 0.3黄</p> <p>さつまじる</p> <p>ぶたにく 15赤</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>だいこん 20緑</p> <p>あぶらあげ 3赤</p> <p>さつまいも 35黄</p> <p>あおねぎ 5緑</p> <p>だしこんぶ 0.5</p> <p>けずりふし 2</p> <p>あかみそ 10赤</p> <p>しろみそ 3赤</p>				<p>21 613 23.7 19.3</p> <p>ちゅうかどんぶり</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>ぶたにく</p> <p>しょうが</p> <p>ほししいたけ</p> <p>たまねぎ</p> <p>スライスちくわ</p> <p>あげあぶら(こめ)</p> <p>ケチャップ</p> <p>さとう</p> <p>ウスターソース</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>とりにく 40赤</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>しお 0.25</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>でんぶん 5黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ぶどう</p> <p>きよほう 40緑</p>				<p>22 666 25.8 17.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>コッパパン</p> <p>むしとうもろこし</p> <p>カットコーン 1こ緑</p> <p>しお 0.3</p> <p>ツナポテト</p> <p>まぐろフレーク 10赤</p> <p>じゃがいも 30黄</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>しお 0.4</p> <p>あらびきこしょう 0.01</p> <p>ミートスパゲティ</p> <p>ぶたミンチ 25赤</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>たまねぎ 40緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>スパゲティ 30黄</p> <p>ゆでじお 0.3</p> <p>こめサラダあぶら 0.2黄</p> <p>きざみパセリ 0.1緑</p> <p>あかワイン 1</p> <p>しお 0.5</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>トマトみずに 10緑</p> <p>トマトピューレ 4緑</p> <p>ケチャップ 12</p> <p>ウスターソース 3</p>				<p>23 秋分の日</p> <p>しゅうぶんひ</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>さけのしおやき</p> <p>さけ(うすじお) 1きれ赤</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>ごまあえ</p> <p>にんじん 5緑</p> <p>キャベツ 40緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p> <p>しろごま 0.2黄</p> <p>すりしろごま 0.3黄</p>			
<p>26 666 23.0 21.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>さといもコロッケ</p> <p>さといもコロッケ</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ゆずあえ</p> <p>はくさい 40緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>えのきたけ 5緑</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>さとう 0.6黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p> <p>ゆずじり 0.8緑</p> <p>あつあげのそぼろに</p> <p>ぶたミンチ 20赤</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>にんじん 15緑</p> <p>たまねぎ 35緑</p> <p>だいこん 40緑</p> <p>あつあげ 30赤</p> <p>ゆでえだまめ 5緑</p> <p>けずりふし 1</p> <p>にんじんゆ 0.5</p> <p>しお 0.1</p> <p>うすくちしょうゆ 4.5</p> <p>みりん 1</p> <p>でんぶん 0.8黄</p>				<p>27 571 24.2 10.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>いかのチリソース</p> <p>いか 45赤</p> <p>にんじんゆ 0.3</p> <p>しお 0.3</p> <p>しょうが 0.05緑</p> <p>にんにく 0.05緑</p> <p>トウバンジャン 0.05</p> <p>トマトみずに 6緑</p> <p>とりがらスープ 0.3</p> <p>ケチャップ 4</p> <p>さとう 0.8黄</p> <p>こいくちしょうゆ 0.8</p> <p>でんぶん 0.1黄</p> <p>トックスープ</p> <p>ぶたにく 10赤</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>たまねぎ 30緑</p> <p>トック 30黄</p> <p>チンゲンサイ 25緑</p> <p>とりがらスープ 25</p> <p>しお 0.4</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>にんじんゆ 0.5</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>こんにやくかんてん 0.3赤</p> <p>ほしわかめ 0.2赤</p> <p>ホールコーン 3緑</p> <p>だいこん 30緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>ちゅうかドレッシング</p> <p>クラス1ぼん 黄</p>				<p>28 580 26.9 15.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>くじらのノルウェーに</p> <p>くじら 40赤</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>こいくちしょうゆ 2.5</p> <p>にんじんゆ 0.5</p> <p>でんぶん 7黄</p> <p>スライスちくわ 10赤</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ケチャップ 5</p> <p>さとう 1.5黄</p> <p>ウスターソース 1.5</p> <p>みぞれじる</p> <p>とりにく 20赤</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>しめじ 5緑</p> <p>25緑</p> <p>だいこん 20緑</p> <p>あおねぎ 5緑</p> <p>だしこんぶ 0.5</p> <p>けずりふし 2</p> <p>しお 0.4</p> <p>みりん 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>にんじんゆ 0.5</p> <p>きゅうりのごましおあえ</p> <p>きゅうり 25緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>さとう 0.25黄</p> <p>しお 0.4</p> <p>ごまあぶら 0.1黄</p> <p>しろごま 0.4黄</p>				<p>29 575 25.1 26.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>レーズンパン</p> <p>とりにくのスパイスやき</p> <p>とりにく 50赤</p> <p>にんじんゆ 1</p> <p>しお 0.25</p> <p>あらびきこしょう 0.03</p> <p>カレーこ 0.4</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>まぐろフレーク 7赤</p> <p>めひじき 0.4赤</p> <p>にんじんゆ 0.2</p> <p>さとう 0.2黄</p> <p>こいくちしょうゆ 0.2</p> <p>にんじん 5緑</p> <p>きゅうり 15緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>ごまドレッシング</p> <p>クラス1ぼん 黄</p>				<p>30 635 27.7 22.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>さんまのてりやき</p> <p>さんまのひらき(うすじお)</p> <p>しょうが 1まい赤</p> <p>さとう 1.5黄</p> <p>みりん 1</p> <p>にんじんゆ 0.5</p> <p>たいすしょうゆ 2</p> <p>でんぶん 0.2黄</p> <p>にくだらふ</p> <p>ぶたにく 25赤</p> <p>しょうが 0.3緑</p> <p>しめじ 5緑</p> <p>にんじん 15緑</p> <p>とうふ 45赤</p> <p>はくさい 40緑</p> <p>しろねぎ 10緑</p> <p>にら 3緑</p> <p>にんじんゆ 1</p> <p>さとう 1.8黄</p> <p>こいくちしょうゆ 8</p> <p>でんぶん 1黄</p> <p>のりあえ</p> <p>にんじん 3緑</p> <p>もやし 20緑</p> <p>ほうれんそう 10緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>みりん 0.2</p> <p>さとう 0.4黄</p> <p>うすくちしょうゆ 1.8</p> <p>きざみのみ</p> <p>クラス1ふくら 赤</p>			

給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和4年9月1日

いよいよ2学期が始まりました。夏休みはどんなことをして過ごしましたか？
9月は暦の上では秋ですが、夏の暑さはまだまだ続きます。
規則正しい生活をして、暑さで食欲が落ちないように気をつけましょう。



あさ 朝ごはん で 3つのスイッチ!

夏休み中の生活はどうでしたか？

夜遅くまで起きていると、次の日、朝起きる時間が遅くなってしまいます。
『早ね・早おき・朝ごはん』を心がけて、規則正しい生活のリズムにもどしましょう!



①あたまスッキン スイッチ!

脳に栄養が届いて、集中力が高まります。

②おなかスッキン スイッチ!

胃や腸がしげきされて便が出やすくなります。

③からだぽかぽか スイッチ!

寝ている間に下がった体温が上がるので、免疫力が高まり、体が元気に動き出します。

☆バランスのいい朝ごはん☆

(①～③がそろった食事が理想的です)

①熱や力のもとになる ⇒ 主食
パン・ごはんなど



②体をつくる ⇒ 主菜
目玉焼き・焼き魚・ハムなど



③体の調子をととのえる ⇒ 副菜
野菜サラダ・おひたし・果物など



栄養素(炭水化物等)一覧表・原料配合表 をホームページに掲載しています。

QRコードでスマートフォンからもアクセスできます。



▲栄養素(炭水化物等)一覧表



▲原料配合表

お月見



今年のお月見は、9月10日です。
旧暦の8月15日を十五夜といって、昔から月を見る風習がありました。
この日は「すすき」や「月見だんご」「里芋」などをそなえます。

9日(金)

<お月見こんだて>

牛乳 減量ごはん
里芋の煮物 竹輪の磯辺揚げ
塩ぽん酢和え お月見ゼリー



学校給食 こんだて コーナー

28日(水)

くじらのノルウェー煮

かつおなど、ちがう魚でも作ることができます

【材料(4人分)】

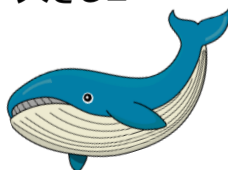
- くじら..... 200g
- しょうが..... ひとかけ
- ★ 濃口しょうゆ..... 大さじ1
- 日本酒..... 小さじ2
- 片栗粉..... 大さじ3
- ちくわ..... 1本
- 揚げ油..... 適量

《ソース》

- ケチャップ..... 大さじ2
- 砂糖..... 大さじ1
- ウスターソース..... 小さじ2
- 水..... 大さじ2

【作り方】

- くじらは2cmのサイコロ切り、しょうがはみじん切りにし、★の調味料に漬け込んでおく。
- ちくわは、5mmの小口切りにする。
- 揚げ油を180℃くらいに熱し、くじらに片栗粉をまぶして揚げる。ちくわは、素揚げする。
- 鍋でソースの調味料を加熱し、くじらとちくわを加えて混ぜる。



・献立表の食品の数量の単位はgで、3・4年生の量を示しています。

1・2年生	3・4年生	5・6年生
0.85倍	1倍	1.15倍

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム(食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	
小学校	学校給食摂取基準 ※1	650	13~20 ※3	20~30 ※4	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
小学生	平均値 ※2	619	15.6	28.4	2.5	311	79	2.7	230	0.35	0.49	25	3.7

※1 1人1回当たり

※2 1ヶ月の平均値

※3 摂取エネルギー全体の25%~30%

※4 摂取エネルギー全体の20%~30%