

月	火	水	木	金																		
<p><b>たまねぎ</b> 4日(月) 5日(火) 6日(水) 8日(金) 14日(木) 18日(月) 19日(火) 20日(水) 21日(木) 22日(金) 25日(月) 26日(火) 27日(水) 28日(木)</p> <p><b>キャベツ</b> 7日(木) 12日(火) 18日(月)</p> <p><b>あおねぎ</b> 4日(月) 7日(木) 11日(月) 25日(月)</p> <p><b>じゃがいも</b> 5日(火) 21日(木)</p> <p><b>えだまめ</b> 21日(木)</p>	<p>せい さん しゃ しょう かい <b>生産者の紹介コーナー</b></p> <p>まつばらそだ <b>松原育ちの野菜は</b></p> <p>えいようさんしよく <b>栄養三色</b></p> <p>あか 赤...からだをつくる (たんぱく質・無機質) みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう 緑...からだの調子をととのえる (ビタミン) き やさい・くだもの・きのこ 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> <p>6月の</p>	<p>1 エネルギーkcal 675 たんぱく質g 27.2 しじょうg 21.8</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>ごはん</b> 70 黄 <b>こめ</b> 70 黄</p> <p><b>かんとん</b> どりにく 20 赤 にこみこんぶ 0.7 赤 こんにやく 20 まるてん 25 赤 だいこん 40 緑 じゃがいも 40 黄 にほんしゆ 0.5 さとう 3 黄 みりん 1 こいくちしょうゆ 8</p> <p><b>こめこさげフライ</b> こめこさげフライ 1こ 赤黄 あけあぶら(こめ) 黄 とんかつソース クラス1ぼん みりん こいくちしょうゆ</p> <p><b>おほかあえ</b> はくさい 30 緑 ほうれんそう 10 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 はなかつお クラス1ぶくろ 赤</p>	<p>4 608 26.2 16.8</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>かみかみどんぶり</b> <b>ごはん</b> 75 黄 <b>こめ</b> 75 黄</p> <p><b>とうがんにじる</b> ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 15 緑 とうがん 25 緑 ゆでじお 0.1 どうふ 25 赤 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4</p> <p><b>かわしのしょうがに</b> 1きれ 赤 ほねにきをつけよう!</p>	<p>5 601 23.3 17.0</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>キャロットピラフ</b> <b>ごはん</b> 70 黄 <b>こめ</b> 70 黄</p> <p><b>マセドアンスープ</b> たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 だいこん 35 緑 まめミックス 10 赤黄 パセリ 0.5 緑 とりがらスープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.3 しろワイン 0.5</p> <p><b>しおポテト</b> じゃがいも 40 黄 こめサラダあぶら 2 黄 しお 0.25 あらびきこしょう 0.01</p> <p><b>ポークチャップ</b> ぶたにく 40 赤 にほんしゆ 0.3 たまねぎ 10 緑 こしょう 0.02 みりん 7 ケチャップ 1.8 ウスターソース 1.8 黄 さとう 0.4 黄 でんぶん</p>	<p>6 614 23.5 16.8</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>ごはん</b> 70 黄 <b>こめ</b> 70 黄</p> <p><b>にくじゃが</b> ぎゅうにく 30 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 いとしこんにやく 25 じゃがいも 50 黄 さやいんげん 5 緑 にほんしゆ 1 さとう 3.8 黄 こいくちしょうゆ 7</p> <p><b>たまごやき</b> 1きれ 赤</p> <p><b>もやしあえもの</b> もやし 25 緑 にんじん 10 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.4 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2.2</p> <p><b>梅の白</b></p>	<p>7 604 22.4 19.6</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>コッパン</b> 黄</p> <p><b>にくだんごスープ</b> にんじん 5 緑 たまねぎ 10 緑 だいこん 20 緑 チンゲンサイ 30 緑 とりがらスープ 8 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 にほんしゆ 0.5</p> <p><b>ミニやきそば</b> ぶたにく 12 赤 にんじん 8 緑 たまねぎ 10 緑 キャベツ 3 緑 かんめん 18 黄 あおねぎ 3 緑 しお 0.12 こしょう 0.01 ウスターソース 4.2 とんかつソース 4.2</p> <p><b>パイナップル</b> 40 緑</p>	<p>8 614 26.5 17.6</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>ごはん</b> 70 黄 <b>こめ</b> 70 黄</p> <p><b>とりすき</b> どりにく 30 赤 たまねぎ 25 緑 いとしこんにやく 25 えのきたけ 5 緑 はくさい 30 緑 やきどうふ 25 赤 しろねぎ 10 緑 さとう 5.5 黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 9.5</p> <p><b>あじのなんぼんづけ</b> あじ(こなつき)1きれ 赤黄 あけあぶら(こめ) 黄 たまねぎ 10 緑 にんじん 3 緑 さとう 3.5 黄 みりん 1 す 3.5 うすくちしょうゆ 2.5</p> <p><b>きゅうりのごましおあえ</b> きゅうり 20 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.2 しお 0.3 ごまあぶら 0.1 黄 いちみつとうがらし 0.01 しろごま 0.3 黄</p>	<p>11 618 22.2 20.2</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>ごはん</b> 70 黄 <b>こめ</b> 70 黄</p> <p><b>ずいきのみそしる</b> あぶらあげ 3 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 どうふ 25 赤 えのきたけ 5 緑 ずいき 10 緑 ゆでず 0.1 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 あかみそ 10 赤 しろみそ 3 赤</p> <p><b>ちくわのカレーあげ</b> カットちくわ 40 赤 カレーこ 0.3 こめこ 6 黄 にほんしゆ 0.5 しお 0.1 あけあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>はくさいのたいたん</b> はくさい 30 緑 にんじん 3 緑 ひらてん 5 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 1 黄 うすくちしょうゆ 2 みりん 0.5</p>	<p>12 609 25.0 17.8</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>おにぎり</b> 1こ 黄</p> <p><b>キムチラーメン</b> ちゅうかめん 70 黄 こめサラダあぶら 2 黄 ぶたにく 15 赤 しょうが 0.1 緑 にんじん 15 緑 ホールコーン 10 緑 キムチ 20 緑 むきえび 10 赤 にほんしゆ 0.2 キャベツ 10 緑 ゆでじお 0.1 しろねぎ 10 緑 とりがらスープ 10 しお 0.8 うすくちしょうゆ 0.5 こしょう 0.03 ごまあぶら 0.5 黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 3</p> <p><b>みかんヨーグルト</b> 1こ 赤</p>	<p>13 599 28.0 18.2</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>ごはん</b> 70 黄 <b>こめ</b> 70 黄</p> <p><b>こんさいのにももの</b> ぶたにく 25 赤 こんにやく 15 ごぼう 10 緑 にんじん 10 緑 だいこん 40 緑 スライスちくわ 10 赤 ゆでえだまめ 5 緑 けずりぶし 1 にほんしゆ 1 さとう 2.5 黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 6</p> <p><b>とりにくのおろしやき</b> どりにく 50 赤 しお 0.2 こしょう 0.02 とうがん 15 緑 みりん 0.5 さとう 0.4 黄 だいちしょうゆ 1.2</p> <p><b>のりあえ</b> はくさい 20 緑 チンゲンサイ 20 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.5 きざみのり クラス1ぶくろ 赤</p>	<p>14 607 20.6 25.4</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>ミニこくろパン</b> 黄</p> <p><b>ボルシチ</b> ぎゅうにく 20 赤 にんにく 0.2 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 ピート 10 緑 じゃがいも 20 黄 キャベツ 15 緑 とりがらスープ 10 ローリエ 0.2 トマトピューレ 8 緑 ケチャップ 8 ウスターソース 1 あかワイン 2 しお 0.3 こしょう 0.02 さとう 1 黄</p> <p><b>ピロシキ</b> ピロシキ 1こ 赤黄 あけあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>ヴィネグレットサラダ</b> きゅうり 10 緑 にんじん 10 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでじお 0.1 さとう 1 黄 ワインビネガー 3 しお 0.2 オリーブオイル 0.3 黄</p> <p><b>かたぬきチーズ</b> 1こ 赤</p> <p><b>ロシアこんだて</b></p>	<p>15 605 20.3 14.4</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>ごはん</b> 75 黄 <b>こめ</b> 75 黄</p> <p><b>スープトッポギ</b> やきぶた 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 10 緑 だいこん 20 緑 トッポギ 20 黄 チンゲンサイ 25 緑 とりがらスープ 8 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 にほんしゆ 0.5</p> <p><b>チャプチェ</b> ぎゅうにく 25 赤 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.1 緑 はるさめ 5 黄 にんじん 5 緑 ゆでたけのこ 5 緑 たまねぎ 10 緑 ほししいたけ 0.3 緑 しお 0.3 こしょう 0.01 さとう 1.3 黄 にほんしゆ 0.8 こいくちしょうゆ 2.2 ごまあぶら 0.5 黄</p> <p><b>すもも</b> 1こ 緑</p>	<p>18 574 22.8 13.4</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>げんりょうごはん</b> 60 黄 <b>こめ</b> 60 黄</p> <p><b>はっばうさい</b> しょうが 0.2 緑 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 10 緑 ゆでたけのこ 15 緑 いか 20 赤 にほんしゆ 0.4 きゅうり 10 赤 もやし 15 緑 ゆでじお 0.1 しょうが 0.1 緑 ねりしろごま 2.5 黄 しろごま 0.4 黄 うすくちしょうゆ 1.6 みりん 0.5 しろみそ 0.8 赤 す 1.8 しお 0.1 さとう 0.5 黄</p> <p><b>パンパンジー</b> とりフレーク 10 赤 にほんしゆ 0.1 きゅうり 15 緑 もやし 15 緑 ゆでじお 0.1 しょうが 0.1 緑 ねりしろごま 2.5 黄 しろごま 0.4 黄 うすくちしょうゆ 1.6 みりん 0.5 しろみそ 0.8 赤 す 1.8 しお 0.1 さとう 0.5 黄</p> <p><b>はくさいのたいたん</b> はくさい 30 緑 にんじん 3 緑 ひらてん 5 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 1 黄 うすくちしょうゆ 2 みりん 0.5</p>	<p>19 699 25.1 22.1</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>こめこカレーライス</b> 75 黄 <b>ごはん</b> 70 黄 <b>こめ</b> 70 黄</p> <p><b>ぎゅうにく</b> 20 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 20 黄 じゃがいも 30 緑 ゆでえだまめ 5 緑 とりがらスープ 5 あかワイン 1 りんごピューレ 5 緑 ケチャップ 2 こめこカレーウ 16 黄 こんぶパウダー 0.02 赤 しお 0.3 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 1 とんかつソース 1</p> <p><b>ハンバーグ</b> 1こ 赤</p> <p><b>キャベツのソテー</b> まぐろフレーク 10 赤 キャベツ 20 緑 にんじん 3 緑 オリーブオイル 0.2 黄 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.3 ガーリックパウダー 0.05 緑</p> <p><b>おひたし</b> にんじん 5 緑 はくさい 35 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.4 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2.2</p> <p><b>毎月10日は食育の日</b></p>	<p>20 611 24.8 15.9</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>ごはん</b> 70 黄 <b>こめ</b> 70 黄</p> <p><b>とりにくとあつあげのにももの</b> どりにく 20 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 こんにやく 15 じゃがいも 30 黄 あつあげ 30 赤 さやいんげん 5 緑 ゆでじお 0.1 さとう 5 黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 9.5</p> <p><b>めひかりのあます</b> めひかり 30 赤 でんぶん 3 黄 あけあぶら(こめ) 黄 みりん 0.4 さとう 1.2 黄 す 1.8 しお 0.2</p>	<p>21 633 20.5 25.5</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>ランチパン</b> 黄 <b>チョコマーガリン</b> 1こ 黄</p> <p><b>トマトのスープに</b> フラウカフルト 15 赤 セロリ 2 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 40 黄 えのきたけ 5 緑 キャベツ 20 緑 トマトみずに 10 緑 ケチャップ 2 とりがらスープ 10 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 あかワイン 0.5</p> <p><b>わしえだまめ</b> えだまめ 20 緑 もみじお 0.5 しお 0.4</p> <p><b>ひじきのサラダ</b> まぐろフレーク 7 赤 めひじき 0.4 赤 にほんしゆ 0.2 さとう 0.2 黄 こいくちしょうゆ 0.2 きゅうり 15 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<p>22 642 20.3 20.6</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>ごはん</b> 70 黄 <b>こめ</b> 70 黄</p> <p><b>もずくじる</b> ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 かひばしらみずに 10 赤 たまご 20 赤 もずく 7 赤 チンゲンサイ 30 緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4</p> <p><b>べにいもコロッケ</b> べにいもコロッケ 1こ 赤黄 あけあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>ゴーヤチャップレニ</b> ぶたにく 10 赤 にんじん 5 緑 ゴーヤ 10 緑 ゆでじお 0.1 とうふ 20 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 にほんしゆ 0.5 さとう 0.8 黄 うすくちしょうゆ 2.7 ごまあぶら 0.2 黄</p> <p><b>おきなわこんだて</b></p>	<p>25 596 19.7 14.4</p> <p><b>のむヨーグルト</b> 赤 <b>ごはん</b> 70 黄 <b>こめ</b> 70 黄</p> <p><b>なすのみそしる</b> にんじん 15 緑 たまねぎ 25 緑 あぶらあげ 7 赤 なす 15 緑 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 あかみそ 10 赤 しろみそ 3 赤</p> <p><b>さばのしおやき</b> さば(うすじお) 1きれ 赤 ほねにきをつけよう!</p> <p><b>しおぼんずあえ</b> はくさい 30 緑 こまつな 10 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 1.2 黄 みりん 0.6 しお 0.4 ゆずじる 1 緑 すだちじる 0.5 緑</p>	<p>26 588 21.9 15.1</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>ごはん</b> 70 黄 <b>こめ</b> 70 黄</p> <p><b>わかめスープ</b> どりにく 10 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 15 緑 ほししいたけ 0.5 緑 とうふ 20 赤 チンゲンサイ 30 緑 ほしわかめ 0.5 赤 とりがらスープ 8 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4</p> <p><b>すぶた</b> ぶたにく 30 赤 こいくちしょうゆ 1.5 にほんしゆ 0.5 しょうが 0.01 でんぶん 5 黄 あけあぶら(こめ) 黄 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 10 緑 ピーマン 2 緑 ケチャップ 0.8 さとう 1.2 黄 す 1 しお 0.1 こいくちしょうゆ 2 でんぶん 0.2 黄</p> <p><b>クラッシュゼリー(缶)</b> (おうとう・なし・みかん・ゼリー) 70 緑黄</p>	<p>27 633 27.6 22.9</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>ごはん</b> 70 黄 <b>こめ</b> 70 黄</p> <p><b>ぶたにくととうがんのしょうがに</b> ぶたにく 30 赤 しょうが 0.5 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 こんにやく 15 とうがん 35 緑 ゆでじお 0.1 ガーリックパウダー 0.1 緑 あつあげ 30 赤 だしこんぶ 1 にほんしゆ 0.5 オリーブオイル 0.1 うすくちしょうゆ 4.5 みりん 1 でんぶん 0.8 黄</p> <p><b>たちうおのしおやき</b> ソフトたちうお 1きれ 赤 ほねにきをつけよう!</p> <p><b>ツナのわかめあえ</b> まぐろフレーク 7 赤 ほしわかめ 0.3 赤 きゅうり 15 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.8 黄 す 1 うすくちしょうゆ 1</p>	<p>28 610 23.1 25.3</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>しよくパン</b> 1まい 黄</p> <p><b>とりにくのガーリックふうみ</b> どりにく 50 赤 ガーリックパウダー 0.1 緑 しお 0.3 あらびきこしょう 0.02 オリーブオイル 0.5 黄 レモンじる 1.5 緑</p> <p><b>ヨーグルトサラダ</b> キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 ゆでじお 0.1 フレンチドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<p>29 667 22.4 23.7</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>ごはん</b> 70 黄 <b>こめ</b> 70 黄</p> <p><b>にくどうふ</b> どりにく 20 赤 しょうが 0.3 緑 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 15 緑 ゆでたけのこ 15 緑 エリンギ 5 緑 はくさい 30 緑 しろねぎ 10 緑 とうふ 40 赤 にほんしゆ 1 さとう 1.8 黄 こいくちしょうゆ 8 でんぶん 1 黄 さとう 1 黄 こいくちしょうゆ 1.5 いちみつとうがらし 0.01</p> <p><b>きりぼしだいこんのいためもの</b> ショルダーベーコン 5 赤 きりぼしだいこん 4 緑 だいこん 40 赤 にんじん 10 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 にほんしゆ 0.2 みりん 0.2 さとう 1 黄 こいくちしょうゆ 1.5 いちみつとうがらし 0.01</p> <p><b>ほきのカリカリフライ</b> ほきのカリカリフライ 1こ 赤黄 あけあぶら(こめ) 黄 ほねにきをつけよう!</p>

・材料のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。 除く食は の食品を除いてつくります。 の野菜は松原市産です。

# 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課  
平成30年6月1日

6月は梅雨に入り、じめじめと雨が多くなる季節です。蒸し暑い日が続くのでバイ菌も活発に動き出し、食中毒が起こりやすくなります。食事の前にはしっかりと手を洗いましょう。また温度差のある日が続くので、「よく食べ よく動き よく寝る」ようにして体調をくずさないようにしましょう！

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

健康なからだは、歯や口の健康からはじまります。何歳になっても自分の歯で食事が出来るように、日頃からかむことを意識しましょう。

### じょうぶな歯をつくろう！

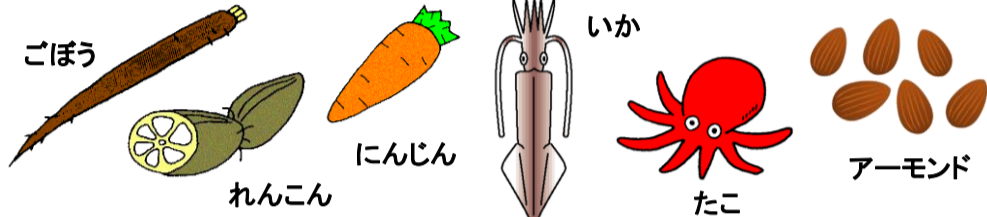
じょうぶな歯をつくるためには、カルシウムを多く含む食べものや、かみごたえのある食べものを選び、しっかりとかんで食べるようにしましょう。



#### カルシウムを多く含む食べもの



#### かみごたえのある食べもの



食物せんいの多い根菜類や海そう類、いかやたこなどの魚介類、ナッツ類は、よくかんで食べることが出来ます。だ液がたくさん出て、口の中がきれいになります。

給食では、よくかんで食べてもらうために、6月4日(月)にかみかみこんだてを取り入れました。

「ひとくち30回」を目標によくかんで食べる習慣を身につけましょう。

ひとくち30かい

よくかんでたべよう



## 14日(木) ロシアこんだて



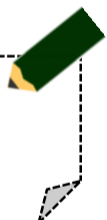
6月14日(木)から、2018FIFAワールドカップが開幕します。

給食では、開催地であるロシアにちなんだ献立を出します。

ロシアの有名な料理のひとつである「ボルシチ」は、ビートという赤いかぶと、野菜をたっぷり使った煮込み料理です。

お楽しみに！

～こんだて～  
ぎゅうにゅう ミニこくとうパン ボルシチ  
ピロシキ ヴィネグレットサラダ かたぬきチーズ



## 6月は食育月間です！

「食育月間」は、国や地域の団体などが協力して、国民へ食育を広めていく月間とされています。

これを機会に、家族や学校で食生活を

見直してみましょう！

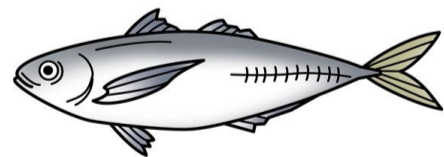
規則正しい食生活を  
していますか？



学校給食  
こんだて  
コーナー

8日  
(金)

## あじの南蛮漬け



【材料(4人分)】

あじ(切り身)..... 4切れ  
片栗粉..... 適量  
揚げ油..... 適量

人参..... 中1/3本  
玉ねぎ..... 小1個

【作り方】

- ① 人参は千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に①と調味料(★)を入れ、加熱する。野菜に火が通ったら、バットにうつし、冷ましておく。
- ③ あじに片栗粉をまぶし、180℃の油で5分程度揚げる。
- ④ ③が熱いうちに、②に10分以上漬け込む。

冷蔵庫で冷やして食べても  
おいしいです。  
ピーマンを入れたり、  
作り置きにもぴったりです！

・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 kcal	たんぱく質 g	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
小学生 学校給食摂取基準 ※1	640	24 (範囲18~32)	25~30 ※3	2.5未満	350	3	170	0.4	0.4	20	5.0
小学生 平均値 ※2	619	23.4	27.9	2.91	335	2.6	228	0.31	0.48	32	3.6

※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%