

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)									
熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維	熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維				
					A μg	B1 mg	B2 mg								C mg	A μg	B1 mg			B2 mg	C mg		
621	28.5	23.8	314	2.4	461	0.51	0.79	10	2.4	3.2	726	20.7	25.5	328	1.8	320	0.28	0.42	50	1.4	3.9		
560	22.5	15.7	328	2.6	251	0.25	0.51	9	1.4	2.9	650	23.4	24.4	367	2.0	341	0.75	0.75	47	1.9	4.9		
640	15.9	22.1	319	2.0	417	0.68	0.76	47	2.9	5.4	524	21.0	15.3	376	2.1	325	0.29	0.53	23	1.9	2.3		
591	25.4	14.9	429	3.2	265	0.31	0.41	20	2.5	5.2	646	29.7	20.3	289	2.1	262	0.61	0.78	26	2.5	2.9		
574	20.0	16.2	299	2.1	425	0.32	0.49	13	1.8	2.5	698	20.1	22.8	296	1.9	484	0.46	0.46	45	2.0	5.3		

今月の有機野菜、無・低農薬野菜は

こまつな です。

献立表の栄養価は中学年を基準に載せています。

は大食器に入れてください