



令和7年6月分



きゅうしょく こんだて よてい ひょう

給食献立予定表



河南町立学校給食センター

Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional information (kcal, protein, etc.).

※献立や食材は都合により変更することがありますので、ご了承下さい。 ※魚介類等にあみえび等の混入のおそれがあります。
※中学校の栄養価が書かれていない日は、中学校給食がない日です。
《栄養三食》 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。
赤：主にからだを作る食品。血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。たんぱく質・無機質(カルシウム)を多く含む。
魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品・小魚・海そうがこれになります。
緑：主にからだの調子を整える食品。他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。
ビタミン・無機質を多く含む。野菜・果物がこれになります。
黄：主に熱や力のもとになる食品。からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。
炭水化物・脂質を多く含む。米・パン・めん・いも・砂糖・油脂がこれになります。

Table listing the origin of ingredients used in the menu, such as 'きゅうり: 町内産', 'たまねぎ: 町内産', etc.

Table showing average nutritional values for elementary and middle school students, including energy, protein, fat, salt, calcium, iron, and vitamins.

※摂取エネルギー全体における割合

※給食を食べる時はよく噛んでゆっくり食べましょう