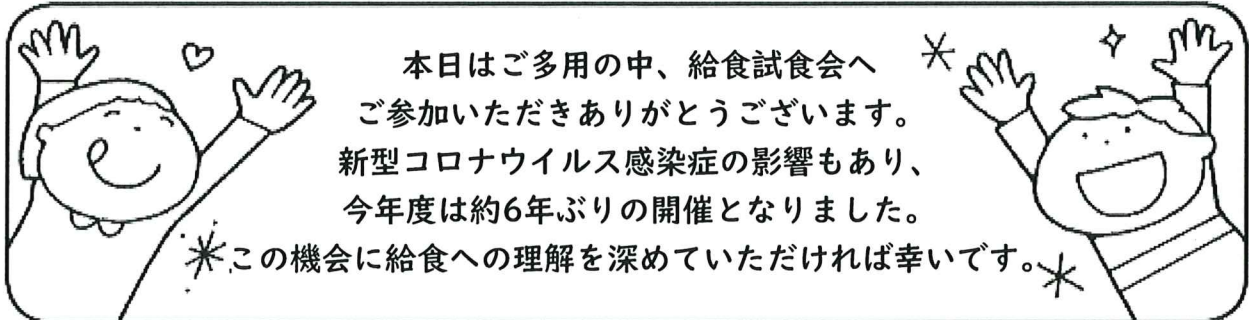


令和7年度 小友小学校 給食試食会





本日の給食

赤飯 ごま塩
牛乳
ほっけの塩焼き
高野豆腐の炒め物

栄養価

エネルギー	576Kcal
タンパク質	31.3g
脂質	20.4g
カルシウム	394mg
ビタミンC	24mg



表 6 児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

区 分	基 準 値			
	児童（6歳～7歳）の 場合	児童（8歳～9歳）の 場合	児童（10歳～11歳）の 場合	生徒（12歳～14歳）の 場合
エネルギー (kcal)	530	650	780	830
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20%			
脂 質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%			
ナトリウム (食塩相当量) (g)	2未満	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム (mg)	290	350	360	450
マグネシウム (mg)	40	50	70	120
鉄 (mg)	2.5	3	4	4
ビタミン A (μ g RAE)	170	200	240	300
ビタミン B ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミン B ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミン C (mg)	20	20	25	30
食物繊維 (g)	4以上	5以上	5以上	6.5以上

本校の学校給食について

小友小学校では、3名の調理員と1名の栄養士が毎日給食を作っています。

学校給食は、栄養のバランスがとれた適切な食事を、

先生や友達と一緒にとりながら、望ましい食習慣を身につけ、

豊かな食生活を送るために欠かせないものです。

これからも、子どもたちの心と身体の健康を支え、安全で安心、

そしておいしい給食を提供できるように努めてまいります。



2025年 9月 12日 金曜日

バランスの良い食事の合言葉
【まごわやさしい】



1回の食事、もしくは
1日の食事にすべての食材を
取り入れるとバランスの良い
健康的な食事になると
言われています。

ご家庭での献立を考える際の
参考にしてみてください。



緑色の食べ物…キャベツ・枝豆・にんじん
小豆・玉ねぎ・しいたけ・長ネギ・しょうが

