



2023 9月 こんだてひょう

白 沢 中 学 校



栄養量 熱量kcal 蛋白質g 脂肪g 塩分g

月		火		水		木		金	
健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！ 厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。 ★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう…… 主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの 主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず 副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず									
赤		火		水		木		金	
緑		火		水		木		金	
黄		火		水		木		金	
米量小		火		水		木		金	
米量中		火		水		木		金	
4		5		6		7		8	
赤		火		水		木		金	
緑		火		水		木		金	
黄		火		水		木		金	
米量小		火		水		木		金	
米量中		火		水		木		金	
11		12		13		14		15	
赤		火		水		木		金	
緑		火		水		木		金	
黄		火		水		木		金	
米量小		火		水		木		金	
米量中		火		水		木		金	
18		19		20		21		22	
赤		火		水		木		金	
緑		火		水		木		金	
黄		火		水		木		金	
米量小		火		水		木		金	
米量中		火		水		木		金	
25		26		27		28		29	
赤		火		水		木		金	
緑		火		水		木		金	
黄		火		水		木		金	
米量小		火		水		木		金	
米量中		火		水		木		金	

9月に使用予定の地場産物を含む福島県産食材は、「もやし・きゅうり・たまねぎ・じゃがいも・なす・ピーマン・ほうれん草・きゃべつ・だいこん・トマト」です。ご理解とご協力をお願いいたします。

※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。