



令和5年

5月

学校給食予定献立表



伊奈町立学校給食センター

Main table with columns for Date, Dish Name, Main Ingredients, and Nutritional Values (Energy, Protein) for Elementary and Middle Schools.

5月給食だより

- \* 都合により献立を変更する場合があります。
\* 太字の野菜は伊奈町でとれたものです。
\* ㍷の表示は、乳・卵を使用している献立です。
参考にしてください。

朝食はすべての力の源です



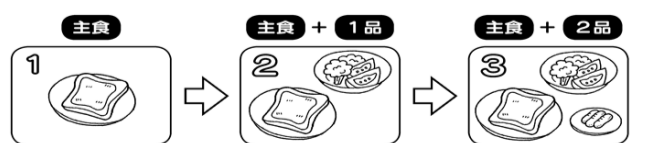
毎朝きちんと朝食をとっていますか？ 私たちのからだは脳は、朝食をとることによって、睡眠中に低下した血糖値や体温が上昇して目覚め、活動を始めます。

朝ごはんでは学力UP 体力UP



朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。

朝ごはんステップアップ ①・②・③



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

Summary table for average and standard nutritional values.