

令和4年度 6月献立表



清瀬市立清瀬第五中学校
校長 堀内 雅之

[illegible]

※①材料の都合により、献立を変更する場合があります。
②食材については、果物以外すべて加熱しています。

③ドレッシング類は別配食の形になります。

学校給食の内容について

生徒一人一週当たりの学校給食摂取基準	
エネルギー(㎉)	830
たんぱく質(g)	摂取エネルギー全体の13～20%
脂質(g)	摂取エネルギー全体の20～30%
ナトリウム(食塩相当量)	2.5未満

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。

「学校給食摂取基準」では、一日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるような基準値が定められています。