



Main table containing daily menu items, ingredients, and nutritional information. Columns include Day, Main Dish, Drink, Side Dish, and various nutrient categories like Protein, Fat, Carotenoids, etc.

\* 太字の食材は高山産を使用予定です。
\* 材料の都合で献立が変わることがあります。

基準値
エネルギー: 650kcal たんぱく質: 26.8g 脂質: 18.1g 塩分: 2.0g

平均値
エネルギー: 632kcal たんぱく質: 26.1g 脂質: 21.8g 塩分: 2.7g

おめでたい日の赤飯
もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気を払うという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていましたが、「凶事をかえして福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったと言われています。現在でも仏事に赤飯を食べる地域もあるそうです。



☆給食当番できたかな?
・給食当番として、ふさわしい身支度をできましたか?
・石けんを使って、きちんと手洗いができましたか?
・ていねいに配膳することができましたか?
・給食当番は協力をして、給食の準備をできましたか?