

7月分

献立予定表

小学校用



7月分の給食費の口座振替日は、7月31日(月)になります。残高不足にご注意ください。

Main menu table with columns for date, day, menu, ingredients, nutrition, and notes.

- ※ ★は、粕屋町近隣でとれた地場産物です。
※ 献立は、物資等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
※ 調味料やだし等については記載しておりません。
※ 献立内容をよくご確認ください。

Table with columns: エネルギー(kcal), たんぱく質(%), 脂肪(%). Rows: 今月の平均栄養量, 文部科学省基準値.

今月の給食中止(6月20日現在)

Table with columns: School Name, 19日(水), 20日(木). Rows: 仲原小, 大川小, 西小, 中央小.



梅雨があけると一気に気温が上がり、夏本番を迎えます。ますます暑さも厳しくな... 夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物...

ビタミンB1を多く含む食べ物



香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。



ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。



すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。



夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。

