

陸別町給食センター

町民試食会

と き 令和元年8月2日(金)

ところ 陸別町タウンホール

本日の献立

ごはん、豚肉の竜田揚げ、みそ汁、

キキョウ

桔梗入りおひたし、牛乳



本日は「中学生」が通常食べる量で盛付けをしています。

1人当たりの中学生の栄養素量(カッコ内は給与栄養目標量です)

エネルギー	783kcal (830)	たんぱく質	28.0g (34.2)
脂質	21.3g (27.2)	ナトリウム	1058mg (1020)
カルシウム	317mg (450)	マグネシウム	120mg (120)
鉄	3.0mg (4.00)		
ビタミンA	176 μ gRE (300)	ビタミンB1	0.58mg (0.50)
// B2	0.56mg (0.60)	// C	39mg (30)
塩分	2.6g (2.5)	食物繊維	4.8g (6.5)

※献立作成のポイント

- ①月ごとに栄養素量を給与栄養目標量へ近づけるように考えています。
- ②いろいろな食材、料理を提供し、食に関する多くの経験ができるよう考えています。

☆桔梗入りおひたしには、陸別町で試験栽培しているキキョウの根を少量ですが使用しています。