



Main table with columns: 日, 献立名, 牛乳, 黄の仲間 (熱や力の元になる), 赤の仲間 (血や肉になる), 緑の仲間 (体の調子を整える), その他 (調味料など), エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量, エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量.



高知の食べもの ちゃっぴい入っ



リクエスト小

\* 食材については、安心・安全な学校給食を実現するため、市内農業者で組織された「環境にやさしい農業のための研究会」との契約のもと、有機・無・減農薬野菜を優先的に使用しています。



今月の平均栄養価



Table with columns: エネルギー(kcal), たんぱく質(g), 脂質(%), カルシウム(mg), マグネシウム(mg), 鉄(mg), 亜鉛(mg), レチノール当量(μg), ビタミンB1(mg), ビタミンB2(mg), ビタミンC(mg), 食物繊維(g), 食塩(g).

四万十市産の無・減農薬食材

- 米, ゆず酢, にんじん, キャベツ, だいこん, こまつな, きゅうり, 干しいたけ, パセリ, 玉ねぎ, なす, かぼちゃ など

