



12月分 給食献立予定表(中学校)

中学生1食分の学校給食摂取基準

エネルギー830kcal たんぱく質26.9~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g未満

12月の平均栄養量（24日（水）のデザートの栄養価を除く）

エネルギー：822kcal たんぱく質：31.7g 脂質：25.8g 塩分：2.9g

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

☆24日（水）は、デザートセレクト給食（3種から選択）です。

選んだデザートによって、栄養価が変わります。デザートを含む栄養価は下記のとおりです。

選んだナットによって、栄養価が変わっちゃう。ナットを含むお食事は下品のことあります。				
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
①お米deクリスマスチョコケーキ	921	39.3	36.7	3.2
②お米deクリスマスいちごケーキ	915	39.1	36.0	3.2
③クリスマスデザート(いちごザリー)	880	38.5	32.7	3.2



冬休み中に、給食のメニューを作ってみませんか？
レシピは市のホームページに掲載されています。
「なすから給食レシピ集」で検索してください。