

新宿区立四谷第六小学校

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。




暑さに負けない体づくりを！

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7月分 一日あたりの平均	589	23.4
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0

えい よう かんが しょくじ えら かた
栄養バランス を考えた食事の選び方とは？
えら かた きほん

今年 は7 月 26 日
土用の丑の日

ウナギ
「う」のつく食べ物

ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだもの く あ えいよう ととの
牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

ディー いっしょ
ビタミンDと一緒にすることで、
カルシウムの吸収率が高まります。

◆^{きゅうしよく}給食がない日は「^ひカルシウム」が^{ふそく}不足しやすくなりますので、毎日^{まいいち}コップ1杯の牛乳^{ばい}や、カルシウムを多く^{おほ}含む^{ふく}食品^{しょくひん}を意識^{いしき}してとるように^ししましょう。

カルシウムの多い食品

カルシウムの多い食品

カルシウムの多い食品

きくらげ いわし

ほしいたけ さけ