



1月 給食献立表



令和2年度

渋谷区立長谷戸小学校

Main table with columns for Date, Dish Name, Food Category (Red/Yellow/Green), and Energy/Protein. Includes rows for 12th, 13th, 14th, 15th, 18th, 19th, 20th, 21st, 22nd, 25th, 26th, 27th, 28th, and 29th.



目指せ！ ひとくち30回！ 「★(かみかみマーク)」のついている献立は、特によくかんで食べるように気を付けましょう。

旬の食材 きびなご、小豆、のり、小松菜、白菜、かぶ、カリフラワー、みかん、きんかん

【給食の仕方を工夫して過ごそう】 ~ 今月の給食目標 ~ ☆早く食べ終わっても、時間になるまでは席に座って静かに過ごしましょう。 ☆食べた後は胃ががんばって働いています。 【食べ物の消化と吸収について知ろう】 ~ 今月の栄養目標 ~

Summary table with columns for 基準栄養量 (650 kcal / 21.1~32.5g), 渋谷区小の平均栄養量 (654 kcal / 25.8g), and 栄養価は中学年の値です. 低学年は0.9、高学年は1.1を乗じてください.