

								摂 取 基 準	
								小学校中学年	中学生
								エネルギー 650kcal	エネルギー 830kcal
								たんばく質：学校給食による 摂取エネルギー全体の 13～20%	
								脂質：学校給食による 摂取エネルギー全体の 20～30%	
								塩分：2.0g未満	塩分：2.5g未満
								エネルギー609	エネルギー782
								タンパク質18.5	タンパク質17.7
								脂質 34.3	脂質 32.2
								塩分 2.1	塩分2.9
								604	759
								17.6	17.1
								27.9	25.7
								1.8	2.2
								627	809
								16.8	16.1
								26.0	23.9
								2.2	3.0
								731	861
								13.2	13.0
								38.0	33.7
								2.2	2.5
								648	809
								19.3	18.7
								24.7	23.3
								2.5	3.3
								651	843
								17.2	16.6
								29.9	27.9
								2.1	2.9
								白玉もち、さとう	
								658	866
								16.2	16.2
								39.8	38.3
								3.1	4.2
								622	802
								16.9	16.3
								31.3	29.5
								2.1	2.6
								658	790
								15.5	15.4
								31.6	32.5
								2.5	3.2
								692	892
								22.5	22.1
								32.4	30.2
								1.8	2.2
								684	877
								11.3	10.8
								28.0	26.2
								2.4	3.0
								611	785
								16.0	15.3
								35.9	33.1
								2.0	2.6
								663	852
								15.9	15.4
								36.1	34.0
								2.0	2.5
								638	798
								15.3	15.0
								24.7	23.1
								2.1	2.6
								668	865
								18.1	17.6
								34.8	32.9
								2.0	2.7
								619	765
								15.4	14.7
								28.9	26.1
								1.8	2.2
								667	849
								19.3	19.1
								25.1	23.4
								2.2	2.8

★アレルギー対応食提供日

1/13（火） “乳”

1/29（木） “卵”

1月28日にはJA山形おきたま長井地区農政
対策協議会様よりつや姫をいただきます。

みなさんが給食で食べているご飯は

長井市産のレインボープラン認証はえぬきです。

長井市産の食材は献立表の中で太字で大きめに表記しています。

尚、お知らせしている食材以外にも気候やタイミング等が合えば、

長井市産の食材が入る場合があります。

物資の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

今月の
長井市産

〇米 〇にんにく 〇大根 〇かぶ
〇大豆 〇打ち豆 〇レインボー仕込みみそ



＊生産者のみなさん

酒井喜三さん 坂善仁さん 石塚ちあ子さん （農）Nファームさん

若林和彦さん 梅津善之さん 小関謙太郎さん