

| | |
|-----|------------------------------|
| 中学校 | 上杉山中 台原中 鶴谷中 五城中 八軒中 センター |
|-----|------------------------------|

仙台市荒巻学校給食センター

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。 ※ 印の日は、スプーンもあつたほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります

[illegible]

新たな学校生活が始まります。バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけ、この1年を健康に過ごしましょう。

=今月の目標= ……給食の栄養について知ろう……

いただきます ハッピータイム 始まるよ

仙台市立中学校 生徒

食品は含まれる
主な栄養素と働き
によって、6つの
基礎食品群に分け
られます。各群の
食品をバランスよく
とりましょう。



生徒の1回あたりの学校給食摂取基準

| | |
|--------|---------|
| ・エネルギー | 820kcal |
| ・たんぱく質 | 30.8g |

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆