

Table with 6 columns: 日曜, 昼食, おやつ, 赤:血や肉になる, 黄:熱や力となる, 緑:調子をととのえる. Rows include meals like ごはん, 鮭の煮付け, ジャーマンポテト, etc.

Table with 6 columns: 日曜, 昼食, おやつ, 赤:血や肉になる, 黄:熱や力となる, 緑:調子をととのえる. Rows include meals like 鮭御飯, 魚肉ソーセージ, ホットドッグ, etc.

Summary table with 12 columns: 区分, エネルギー(Kcal), たんぱく質(g), 脂肪(g), カルシウム(mg), 鉄(mg), ビタミンA, ビタミンB1, ビタミンB2, ビタミンC, 食物繊維(g), 食塩相当量(g). Includes rows for monthly average and educational institution standards.

※1 昼食及びおやつで食事摂取基準量の50%を給与する(昼食:1日全体の概ね1/3 おやつ:1日全体の10~20%)
※2 質(n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸)にも配慮する