

白河市立表郷小学校

栄養価					＜献立のポイント＞
エネルギー	666 Kcal	ビタミンA	272 μgRE		地場産物活用週間に実施した献立です。地元白河市のお米や福島県産の食材をふんだんに使用しています。かつおのみそがらめは子どもたちにも人気のメニューで、ごはんが進む味付けです。
たんぱく質	30.4 g	ビタミンB1	0.61 mg		
脂質	17.9 g	ビタミンB2	0.46 mg		
カルシウム	323 mg	ビタミンC	10 mg		
マグネシウム	193 mg	食物繊維	8.2 g		
鉄	2.7 mg	食塩相当量	2.1 g		
亜鉛	3.1 mg				