



9月

献立表



我孫子市マスコットキャラクター  
手習沼のうなぎさん

令和6年度

我孫子市立白山中学校

Main table with columns for Date, Day, Milk, Dish Name, and Nutritional Values. Includes sub-headers for '献立名' (Dish Name) and '栄養量' (Nutritional Values).

※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります。

※給食のお米は、通年我孫子産のお米を使っています。「我孫子産野菜の日」には、我孫子でとれた新鮮な野菜を使っています。

※食品成分表が改訂されました。エネルギーの算出方法の変更により、科学的確からしさが向上しましたが、これによりエネルギーが見かけで平均約9%減っています。基準値が改訂前の算出方法のためエネルギー値が低く見えますが、これは食品成分表改訂によるものです。ご了承ください。

Summary table for monthly averages and standards.

- 仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。
- エッグケアは卵不使用のマヨネーズ風調味料です。

毎日ランチクロスを忘れずに持ってきましょう！

朝ごはんでは学力UP  
体力UP



朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんを食べないことはありませんか？朝ごはんを食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になり、勉強や運動に集中して取り組みやすくなります。朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。