

Main table containing meal plans, ingredients, allergen information, and nutritional values. Columns include献立名, 食材, アレルギー表示, and 栄養価. Rows are organized by date and meal type.

今月の調味料

Table listing monthly seasonings and their ingredients. Includes categories like 濃口(しょうゆ), 淡口(しょうゆ), みりん, こしょう, みそ, ポークスープ, かつおだし, ガラスープ, トウバンジャン, 赤ワイン, ケチャップ, ウスター, ノンエッグマヨネーズ, イタリアンドレッシング, 日向夏ドレッシング, Fカレールウ, カレーN, デミグラス, トマトソース, 野菜ピオン, 和風だし, やきそばソース(粉), 青じそドレッシング, 七味唐辛子.

◎ 小学校栄養価について：小学校中学年の栄養価を記載しています。

◎ 1日にとりたい野菜の量は350gですが、宮崎県は野菜を食べる量が不足しています。1日の3分の1以上の量の野菜を使った献立の日を「ベジ活の日」として紹介します。

◎ 毎月16日を「ひむか地産地消の日」として、この日に使用する宮崎県産の食材を紹介します。今月16日に使用する宮崎県産の食材は、「米・牛乳・牛肉・ハム・きゅうり・なす」です。