

Main table containing school lunch menus for 5 months (April to September). Each row represents a month with columns for menu items, ingredients, and nutritional values. Includes a 'こどもの日' (Children's Day) special menu with a 'えいよう三色' (Healthy Three Colors) section.

堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。
小松菜...2、6、20、30日
たまねぎ...9、12、17、31日

~季節のたべもの~ 今年度は、『旬の食べもの』を紹介いたします。日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが回りまわります。
【じゃがいも】
春から初夏にかけて出回るものを「新じゃが」とよび、皮が薄く、みずみずしいのが特徴です。
「男爵」はホクホクした食感で、粉ふきいもやポテトサラダに向いています。「メークイン」は、煮くずれしにくく、しっとりとしているので、おでんなどの煮物に向いています。

Summary table of nutritional values (栄養価) and energy (エネルギー) for the menus. Columns include Energy (kcal), Protein (たんぱく質), Fat (脂質), Calcium (カルシウム), Magnesium (マグネシウム), Iron (鉄), Lead (亜鉛), Vitamin A, B1, B2, C, and Fiber (食物繊維).