



8月献立表



*材料の都合で、献立を変更することがあります。

播磨町教育委員会

献立	暑さが厳しくなってきました！！ ・アイス、氷など冷たいものとりすぎに注意！ 胃腸が冷え、食欲不振や夏バテの原因になります。 量や回数を決めとりすぎないようにしましょう。 8月の平均栄養価 エネルギー 422kcal タンパク質 19.0g 脂質 13.7g カルシウム 223mg 鉄 1.4mg 食塩相当量 1.7g 食物繊維 2.6g <				