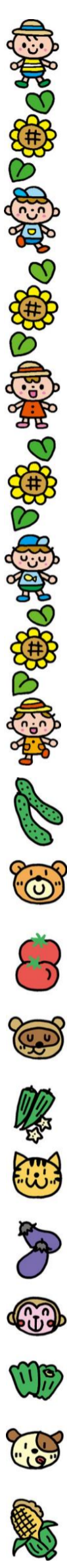


Table with columns: 日付, 献立, エネルギー(kcal), たんぱく質(g), 脂質(g), 塩分(g), 材料名 (熱と力になるもの, 血や肉や骨になるもの, 体の調子を整えるもの), 午前間食, 午後間食. Rows include meals like チーズパン, フライドチキン, ご飯, 餃子, etc.



※栄養表示は平日は昼食と午後間食の合計。土曜日は昼食のみの表示です。



親子で学ぶ食の基本. じょうずに塩分をとろう. 塩分(ナトリウム)は生命の維持に必要な栄養素ですが、とりすぎには注意が必要です。食品の塩分量: 食パン(2枚) 約1.1g, ビスケット(ハード5枚) 約0.2g, 三角チーズ(1個) 約0.6g, カレーライス(チキン1食) 約2.3g, かに風味かまぼこ(1本) 約0.2g, ミートボール(1パック) 約1.1g.