

令和8年4月27日(月)

★茎わかめのしょうが炒め
☺八王子産

★牛乳

★揚げと小松菜の和え物
☺八王子産こまつな

★厚焼き卵

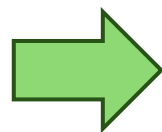
★ごはん

★田舎汁
☺八王子産だいこん

令和8年4月27日(月)

必要なエネルギー摂取できていますか??

必要なエネルギー量	
中学生男子	2600kcal
中学生女子	2400kcal



1食当たり
約**800~860kcal**

給食もこれを目安に献立を立てています。

・なぜエネルギーが必要なの？

運動や体温の維持、呼吸、脳や内臓の働きなど生きるために必要

・足りなくなると、、、

成長障害や集中力の低下、落ち込みやすくなったり、イライラするなど心や体に影響が出てきます