

Main table containing the school lunch menu for July. It is organized by day (Monday to Friday) and includes columns for energy, protein, fat, and various vitamins. Each day's menu is detailed with item names and quantities.

給食で学ぼう堺の食と文化part2～古墳時代の堺～

堺区の大仙町にある前方後円墳は、日本最大の大きさです。エジプトのクフ王のピラミッド・中国の秦の始皇帝陵と並び世界3大墳墓の一つと言われています。稲作が始まったとされる弥生時代と、奈良に都が造られる飛鳥時代との間に、古墳時代があったとされています。この時代には米作りが始まりましたが、米作りの難しい土地も多く、米よりも麦や粟や稗などの雑穀がたくさん食べられていました。

給食では、9日に「押し麦入り豆乳スープ」で麦が登場します。不足しがちなビタミンや食物繊維に富む食品です。



Summary table showing nutritional values for the 7-month average and the national standard (文科科学省基準). Columns include Energy, Protein, Fat, Calcium, Magnesium, Iron, Lead, Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin C, Salt, and Fiber.