

Main table containing 14 columns of menu items (e.g., 主食, 野菜スープ, ミニパン) and their nutritional values (Energy, Protein, Fat, Calcium, Magnesium, Iron, Lead, Vitamins, Sodium, Fiber).

~季節の野菜~ 今年度は、『季節の野菜』をテーマに、毎月旬の野菜を紹介します。【トマト】tomato 生食だけでなく、炒め物・煮込み料理等でも使います。 トマトの旬は6~9月です。全体にツヤとハリがあり、ヘタは緑色でピンとしているものが新鮮です。手に持った時にずっしりと重いものを選ぶとよいです。品種が豊富で、ミニトマトや糖度の高いフルーツトマトも人気です。果皮の色は赤だけでなくオレンジや黄色・緑などもあります。

Summary table for 6-month average nutritional values (6月平均) and comparison with the Ministry of Health standards (文部科学省基準).