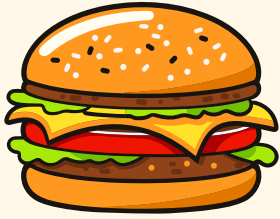


給食だより 9月号

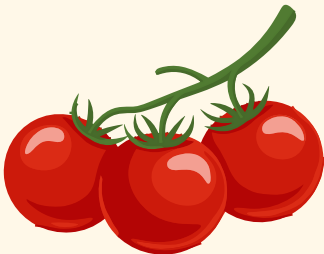
札幌市北白石中学校2026.9

9月は
「食生活改善普及運動月間」です



単品料理に野菜を1品増やそう

+



果物を摂取しよう！



バナナ1本

約100kcal

みかん1個
約50kcal



ぶどう1/2房

約50kcal



キウイ1個

約50kcal

