



2022年6月
西会津町給食センター

「食べる」ことは
「生きる」こと！



学年別ごはんの目安量

西会津町給食センターでは、年齢や体格を考慮し、小学1年生から中学生まで、一人一食あたりのごはんの量を調整しています。ご家庭でのごはんの量の参考にいただければと思います。

小学1年生
(120g)



小学2年生
(130g)



小学3年生
(140g)



小学4年生
(150g)



小学5年生
(170g)



小学6年生
(190g)



中学生
(200g~220g)



※給食では、直径140mm×深さ58mmの茶碗を使用しています。

※上記は目安です。性別、体格、活動量により、個人差があります。

給食センターデジタル見学ツアー！



スマートフォンまたはタブレット端末のカメラ機能やQRコード読み取りアプリで、QRコードを読み取り、動画をご覧ください。

洗米から炊飯、ごはんの配食の様子をYouTubeで限定公開中！ぜひ、お見逃しなく！

給食センターデジタル見学ツアー②

ごはん



カレー作り編も好評配信中！

給食センターデジタル見学ツアー①

カレーライス

