



Main table with columns for Date, Day, Dish Name, Food Category (Red/Yellow/Green), and Nutritional Values (Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, Vitamins, Fiber, Salt Equivalent).

* 海藻類の分類について 小学校では「おもに体をつくる食品」として赤に分類していますが、高校では「体の調子を整える食品」として緑に分類されます

Summary table showing average monthly intake and nutrition: Energy 746 kcal, Protein 31.4 g, Fat 24.4 g, Calcium 411 mg, Iron 4.0 mg, Vitamin A 236 µg, Vitamin B1 0.74 mg, Vitamin B2 0.60 mg, Vitamin C 42 mg, Fiber 8.6 g, Salt Equivalent 2.5 g.