

献立のなかから（24日）

シューシーハンバーガー & 野菜シチュー

丸栖小学校と東貴志小学校の6年生が、外国語の授業で考えてくれたメニューです。産地にもこだわり、タレには玉ねぎを、サラダにはレタスが使われています。シチューには、かぼちゃやブロッコリーが使われています。

Enjoy your meal！（召し上がれ！）

Main menu table with columns for days 9-12, 15-19, 22-26, 29-31. Each day includes a main dish, ingredients, and calorie count.

・・・献立のなかから・・・

★マークのあるメニューについて
9日・18日メニューのメニューに★マークがついています。これは、池田小学校の6年生が、家庭科の授業で考えてくれたものです。

9日 「元気モリモリ豚ばら白菜」
紀の川市産のオレンジ白菜とねぎを使い、体が温まるように、しょうがを加え、工夫されています。

18日 「冬野菜のかきたまうどん」
紀の川市産のほうれん草を使い、色合いも考えてくれた、具だくさんのうどんです。

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

Table mapping food groups (e.g., grains, vegetables) to nutrients (e.g., carbohydrates, lipids, protein, vitamins).

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。