

…こんだてのなかから…

★マークのあるメニューについて

5日・8日のメニューに★マークがついています。これは、なかぎししょうがっこうの6ねんせいが、かていかのじゅぎょうでかくしゅうした、えいようのバランスやいさどりなどをくふうしてかんがえてくれたものです。

5日 「ふゆやさいのたまごスープ」

きのかわしさんのしゅんぎくとはいささい、だいこん、にんじんをつかった、いろいろのよいスープです。

8日 「ほうとう」

きのかわしさんのながねぎときんときにんじん、はくさい、だいこんをつかい、くたくさんでえいようたっぷりです。

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table with 4 columns: 食品グループ, おもにもちエネルギーのもとになる食品, おもにもち体をつくるもとになる食品, おもにもち体の調子を整えるもとになる食品. Includes categories like 炭水化物, たんぱく質, 無糖質, ビタミン.

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

Main menu table with columns for days 1-9 and 12-16. Each day includes meal name, calorie count, and ingredients. Includes images of food like じゃがいものソテー, じゃがもちいりちゅうかさ, フルーツ給食.

Main menu table with columns for days 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 23, 26, 27, 28, 29. Each day includes meal name, calorie count, and ingredients. Includes images like ふうりかえきゅうじつ, フルーツ給食.

