

…献立のなかから…

★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、中貴志小学校の6年生が、家庭科の授業で学習した、栄養のバランスや彩りなどを工夫して考えてくれたものです。

5日 「冬野菜のたまごスープ」

紀の川市産の春菊と白菜、大根、人参を使った、彩りの良いスープです。

8日 「ほうとう」

紀の川市産の長ねぎと金時人参、白菜、大根を使い、具だくさんで栄養たっぷりです。

<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 (Food Group), おもにエネルギーのもとになる食品 (Mainly energy source), おもに体をつくるもとになる食品 (Mainly body building), おもに体の調子を整えるもとになる食品 (Mainly body balance). Includes icons for 炭水化物, 脂質, たんぱく質, 無機質, ビタミン, 無機質.

Menu for 木 1 (641kcal) and 金 2 (695kcal). Includes items like 牛乳, チキンライス, ごはん, いわしのかほ焼き, 大豆の五目煮, さつまいも豆乳スープ.

Main menu grid for days 5, 6, 7, 8, 9. Includes items like 牛乳, ごはん, 甘酢肉団子, カレーライス, ちくわの磯辺揚げ, わかめご飯, ほうとう, ミルージュ, おろしボン酢ハンバーグ.

振替休日



Main menu grid for days 12, 13, 14, 15, 16. Includes items like 牛乳, 中華おこわ, すき焼き, ひじきご飯, ぎょうざ 2個, もやしナムル.

天皇誕生日



Main menu grid for days 19, 20, 21, 22, 23. Includes items like 牛乳, ごはん, 照焼きチキン, とんかつ, コッペパン, ポロニアム, キャロットラペ, チャーハン.



Main menu grid for days 26, 27, 28, 29. Includes items like 牛乳, ごはん, 焼きそば, ミニハムカツ, くじらの電田揚げ, 豚丼, 焼きたてのあんぱん.