

…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、かていかのじゅぎょうでがくしゅうした、えいようのバランスやいろいろ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くさい、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んにんじん、はくさい、だいこんをつかい、ぐだ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, おもにエネルギーのもとになる食品, おもに体をつくるもとになる食品, おもに体の調子を整えるもとになる食品. Includes sub-headers like たんぱく質, ビタミン, 無機質.

★材料購入の都合により献立を変更することがあります。

Menu for 木 1 (564kcal) and 金 2 (617kcal). Items include 牛乳, チキンライス, ごはん, いわしのかばやき, さつまいもとうにゅうスープ.

Main menu grid with 5 columns (月 5, 火 6, 水 7, 木 8, 金 9) and 5 rows. Each cell contains a menu item, ingredients, and kcal. Includes illustrations like a volcano, a heart, and people eating.