

12月の紀の川市産の野菜は・・・白菜、大根、キャベツ、ほうれん草、小松菜、味美菜、葉ねぎ、人参、きゅうり、ブロッコリー

米・・・きぬひかり(紀の川市産) 手作りみそ(アグリハート) 手作りこんにやく(四季グループ)

フルーツ給食

16(金) レモン 20(火) みかん ・サンラータンメンのレモンは粉河の生レモンを絞って作る予定です。



Table with 2 columns: 木 (Thursday) and 金 (Friday). Each column lists menu items and their kcal values.

Main menu table with 5 columns (days 5-9, 12-16, 19-23) and 2 rows (days 10-11, 17-18). Each cell contains a menu item, kcal, and ingredients.

<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., 小麦ひん食品グループ) to nutrients (e.g., たんぱく質, 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。

