

10がつ1たち (かようび)

「うめぼしでげんき!! キャンペーン」があり、わかやまけんから「うめぼし」をいただきました。



☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

Table with 4 columns (火, 水, 木, 金) and 1 row (10月). Each cell contains a menu item, ingredients, and kcal. Includes illustrations of a watermelon and a boy eating.

Table with 5 columns (7, 8, 9, 10, 11) and 1 row. Each cell contains a menu item, ingredients, and kcal. Includes illustrations of a watermelon and a boy eating.

Table with 5 columns (14, 15, 16, 17, 18) and 1 row. Each cell contains a menu item, ingredients, and kcal. Includes illustrations of children playing sports and a globe.

Table with 5 columns (21, 22, 23, 24, 25) and 1 row. Each cell contains a menu item, ingredients, and kcal. Includes illustrations of a girl and a boy, and a fruit bowl.

Table with 5 columns (28, 29, 30, 31) and 1 row. Each cell contains a menu item, ingredients, and kcal. Includes illustrations of a girl and a boy, and a boy eating.

わかやまけんのうめのしゅうかくはにほんいち! みなべ・たなべちいきをちゅうしんにさいばいされています。なんこううめは、わかやまけんをだひょうとするうめのひんしゅだよ。わかやまけんさんのうめぼしをひとくちでもいいのであじわってみてくださいね! あらたなはっけんがありますように!

＜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 炭水化物, 脂質, たんぱく質, 無機質, ビタミン, 無機質.

