

…こんだてのなかから…



★マークのあるメニューについて

15日・28日のメニューに、★マークがついています。これは、いけだしょうがっこうの6ねんせいがかいていかのじゅぎょうでかんがえてくれたものです。

15日 「ようふうぶたじる」

きのかわしさんの「キャベツ・にんじん」をつかいます。やさいがたっぷりとれる、しるものです。

28日 「ほうれんそうとにんじんのナムル」

きのかわしさんの「ほうれんそう・にんじん」をつかいます。しゅんのやさしいおいしさをあじわえます。

Main menu table with columns for dates (12-30) and meal types (牛乳, ごはん, etc.) with detailed food lists and calorie counts.

< 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, エネルギー, 体をつくる, 体の調子を整える. Includes sub-headers like たんぱく質, 糖質, ビタミン, etc.

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

