

Table with 5 columns (days 3-7) and 1 row. Each cell contains a menu for a specific day, including items like 'たまごのやさしいあんかけどん', 'ごはん', 'ポークピンス', 'こくとうパン', 'ひやしちゅうか', 'ちくわのいぞべあげ', 'ひじきサラダ', 'なつやさいカレー', and 'フルーツポンチ'.

Table with 5 columns (days 17-21) and 1 row. Each cell contains a menu for a specific day, including items like 'カレーピラフ', 'ごはん', 'チンジャオロース', 'ハンバーグ', 'さばのしょうがやき', 'しゅうあえ', 'ミニトマト', 'わかめごはん', 'ひやしうどん', and 'ミンチカツ'.

Table with 5 columns (days 24-28) and 1 row. Each cell contains a menu for a specific day, including items like 'ごはん', 'マーボーナス', 'キムチチャーハン', 'ごはん', 'コーペパン', 'やきそば', 'ハヤシライス', 'ごはん', 'とりにくからあげ', 'あつやきたまご', 'わかめスープ', 'さりぼしだいこんのサラダ', 'きりぼしだいこん', 'ピーンスサラダ', 'ごはん', 'とりにくのからあげ', 'じゃこビーマン', 'あつやきたまご', 'わかめスープ', 'ヨーグルト', 'ヨーグルト', 'さつまいものみしる'.

Table with 1 column (day 31) and 1 row. Menu for day 31: ジョア (551kcal), ごはん, ホイコウロク, ほうたてふうみフライ, きゅうりのおかかあえ.

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table with 4 columns and 2 rows. Columns: しょうひん食品グループ, おもにもエネルギーのもとになる食品, おもにも体をつくるもとになる食品, おもにも体の調子を整えるもとになる食品. Rows: えいようそ栄養素, たんぱく質炭水化物, しつ脂質, たんぱく質無機質(カルシウム), ビタミン, えいようそ無機質.

7日(金)はっさく(缶) 27日(木)きよぼう フルーツ給食. Includes an illustration of children with fruit.

体の大半は水分です! 体の中にある水分は、約60~70%といわれています. Includes an illustration of a person with water droplets.

