

…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ねんせいが、かていかのじゅぎょうでくしゅうした、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, エネルギー, 体をつくる食品, 体の調子を整える食品. Includes categories like 炭水化物, 脂質, たんぱく質, 無機質, 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 (days 5-9, 12-16, 19-23, 26-30) and 4 rows. Each cell contains a menu item with ingredients and kcal. Includes illustrations like a volcano, a cherry blossom, and a chef.