

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(アグリフーズ)

手作りこんにやく(四季グループ)

フルーツ給食

8(水) レモン 20(月) 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 3 columns: 水 (Water), 木 (Wood), 金 (Gold). Each column lists menu items and their kcal values.

Main menu table with 5 columns (6-10, 13-17, 20-24) and 2 rows. Each cell contains a menu item, kcal, and a list of ingredients with checkboxes.

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table mapping food groups to nutrients. Columns: しょくひん食品グループ, エネルギー, 体をつくる, 体の調子を整える. Rows: 栄養素, 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。

