

〈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-tables for 栄養素 and 無機質.

家族みんなでかぜ予防を!

手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかぜの予防対策をしましょう。



☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。



Meal plan for days 8-10. Day 8: 牛乳 チョーハン (640kcal). Day 9: 牛乳 ごはん さわらの照り焼き (655kcal). Day 10: 牛乳 冬野菜のカレー (783kcal).



Meal plan for days 13-17. Day 13: 給食は生きた教材. Day 14: ショア(ストロベリー) (695kcal). Day 15: 牛乳 たきごみごはん (615kcal). Day 16: 牛乳 ごはん おでん (603kcal). Day 17: 牛乳 わかめごはん(減量)うどん (627kcal).

給食は生きた教材. Includes an illustration of a school lunch tray and text explaining the educational value of eating school lunches.

Meal plan for days 14-17. Day 14: ショア(ストロベリー) (695kcal). Day 15: 牛乳 たきごみごはん (615kcal). Day 16: 牛乳 ごはん おでん (603kcal). Day 17: 牛乳 わかめごはん(減量)うどん (627kcal).

Meal plan for days 15-17. Day 15: 牛乳 たきごみごはん (615kcal). Day 16: 牛乳 ごはん おでん (603kcal). Day 17: 牛乳 わかめごはん(減量)うどん (627kcal).

Meal plan for days 16-17. Day 16: 牛乳 ごはん おでん (603kcal). Day 17: 牛乳 わかめごはん(減量)うどん (627kcal). Includes illustrations of a bowl of food and a bear character.

Meal plan for days 20-21. Day 20: 牛乳 ごはん カツオカツ (724kcal). Day 21: 牛乳 ごはん 肉団子(きんぴら) (679kcal).

Meal plan for days 21-22. Day 21: 牛乳 ごはん 肉団子(きんぴら) (679kcal). Day 22: 牛乳 ひじきごはん (638kcal).

Meal plan for days 22-23. Day 22: 牛乳 ひじきごはん (638kcal). Day 23: 牛乳 三色どぼろ井(小松菜入り) (740kcal).

Meal plan for days 23-24. Day 23: 牛乳 三色どぼろ井(小松菜入り) (740kcal). Day 24: 牛乳 ごはん(減量)かぶとオレンジ白菜のシチュー (634kcal). Includes illustrations of vegetables and a bowl of food.

Meal plan for days 24-27. Day 24: 牛乳 ごはん(減量)かぶとオレンジ白菜のシチュー (634kcal). Day 25: 牛乳 ごはん カツオカツ (724kcal). Day 26: 牛乳 ごはん さばのみそだれかけ (639kcal). Day 27: 牛乳 ごはん さばのみそだれかけ (639kcal).

Meal plan for days 27-28. Day 27: 牛乳 ごはん さばのみそだれかけ (639kcal). Day 28: 牛乳 ごはん 鱈の竜田あげ (750kcal).

Meal plan for days 28-29. Day 28: 牛乳 ごはん 鱈の竜田あげ (750kcal). Day 29: 牛乳 ごはん 鶏のレモンソース焼き (641kcal).

Meal plan for days 29-30. Day 29: 牛乳 ごはん 鶏のレモンソース焼き (641kcal). Day 30: ショア(フレーン) (696kcal).

Meal plan for days 30-31. Day 30: ショア(フレーン) (696kcal). Day 31: 牛乳 ごはん 筑前煮 (651kcal).

Meal plan for days 31. Day 31: 牛乳 ごはん 筑前煮 (651kcal).