

…献立のなかから…

★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、中貴志小学校の6年生が、家庭科の授業で学習した、栄養のバランスや彩りなどを工夫して考えてくれたものです。

5日 「冬野菜のたまごスープ」

紀の川市産の春菊と白菜、大根、人参を使った、彩りの良いスープです。

8日 「ほうとう」

紀の川市産の長ねぎと金時人参、白菜、大根を使い、具だくさんで栄養たっぷりです。

<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, 調子を整える. Includes icons for carbohydrates, proteins, and vitamins.

Menu for days 1 and 2. Day 1: 牛乳 641kcal, 千辛ライス. Day 2: 牛乳 695kcal, ごはん いわしのかば焼き.

Main menu grid for days 5, 6, 7, 8, 9. Includes items like 牛乳, ごはん, 甘酢肉団子, 牛乳カレーライス, 牛乳ちくわの磯辺揚げ, 牛乳わかめご飯, 牛乳ほうとう, ミルージュ, 牛乳ごはん.

Main menu grid for days 12, 13, 14, 15, 16. Includes items like 牛乳中華おこわ, 牛乳ごはんすき焼き, 牛乳ひじきご飯, 牛乳ごはんぎょうざ, 振替休日 (Holiday).

Main menu grid for days 19, 20, 21, 22, 23. Includes items like 牛乳照焼き千辛, 牛乳ごんかつ, 牛乳コッペパン, 牛乳チャーハン, 天皇誕生日 (Emperor's Birthday).

Main menu grid for days 26, 27, 28, 29. Includes items like 牛乳焼きさばのみそだれかけ, 牛乳ごんかつ, 牛乳くじらの竜田揚げ, 牛乳豚丼, 和歌山県からくじら肉をいただきます.

