

Main menu table with columns for date, dish name, ingredients, energy, and nutrients. Includes items like 'ごはん 牛乳 トンカツ 根菜のごま汁' and 'キャベツのおかか和え'.

Summary table with columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質, 塩分. Shows values for '基準値' and '今月の平均値'.

大切なお知らせとお願い
※献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください。

今月の献立について
19日(水)～22日(土)は冬至です。少し早いですが、かぼちゃを使った「かぼちゃの味噌汁」と柚子を使った「揚げ鱈の柚子胡椒がけ」を出します。

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。

【生活リズムを整えるコツ】

Illustrated tips for maintaining a healthy lifestyle: 起きた5分日光を浴びる, 朝ごはんを必ず食べる, 決まった時間に食事をとる, etc.

Seasonal food calendar: 冬至 12/22 (かぼちゃ料理, あずきがゆ), 大みそか 12/31 (サケ・ブリなど, 年越しそば), 正月 1/1~ (お雑煮, おせち料理), 七草 1/7 (七草がゆ), 鏡開き 1/11 (おしるこなど), 小正月 1/15 (あずきがゆ, もち花・まゆ玉).

★笑顔のある食卓で、心とからだの栄養補給。毎月19日は「食育の日」です。★食器は大切に使いましょう。

※家庭や地域によって異なる場合があります。