



Main table with columns for Date, Day, Milk, Dish Name, Ingredients, Energy, Body Building, Vitamin, and Nutritional Value. Includes a callout box for Valentine's Day: 'バレンタインこんだて クラスに2つずつハート形のにんじんが入っています!'.

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

★米（コシヒカリ1等米）、にんじん、さつまいもは成田市産です。

★7日、26日のデザートは学校配送になります。

1月分の給食費は2月29日が納付日(振替日)です。早めに口座への入金をお願いします。

規則正しい生活習慣で肥満予防



朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な食習慣や、運動・睡眠不足などは肥満の原因になります。栄養バランスのよい食事をとり、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとったりして、規則正しい生活を心がけましょう。

学校給食摂取基準(基準)

Table with 2 columns: Nutrient Name and Value. Values: 熱量: 650kcal, たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g), 脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g), 食塩相当量: 2.0g以下

月平均

Table with 2 columns: Nutrient Name and Monthly Average Value. Values: 662, 25.8, 20.7, 2.4