



Main menu table with columns for Date, Day, Milk, Dish Name, Ingredients, Nutrients (Protein, Fat, Carbs, Vitamins), and Energy. Includes various meals like hamburger, spring rolls, salmon, etc.

★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。

体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかりと食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。



今月の地元産は...

- 【さつまいも】植松和孝 (大沼)
【だいこん】植松和孝 (大沼)
【にんじん】石上智洋 (川上)
【かぶ】荻野宏彰 (吉岡)



学校給食摂取基準 (基準)

Table with 2 columns: 学校給食摂取基準 (基準) and 月平均. Rows include 熱量 (650kcal), たんぱく質 (26.8g), 脂質 (18.1g), 食塩相当量 (2.0g以下).

〇〇お知らせ〇〇

12月分の給食費は、1月31日が納付日 (振替日) です。お早めに口座へのご入金をお願いします。