



Main menu table with columns for Date, Day, Milk, Dish Name, Ingredients, and Nutritional Values (Energy, Protein, Fat, Sodium).

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。
☆印のメニューは学校に直接配送されます。

米・さつまいも・大根
れんこん・長ねぎは、
成田産（下総地区・大栄地区）です。

学校給食摂取基準（基準）
熱量：650kcal
たんぱく質：24.4g(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

寒さに負けない！
冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心掛けて、かせ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

6 panels of illustrations showing winter habits: 1. Sleep early, 2. Wake up early, 3. Eat breakfast, 4. Wash hands, 5. Gargle, 6. Stop overeating.

冬至にゆず湯と
かぼちゃ

冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふる（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかせをひかないといわれています。

11月分の給食費振替日は、1月4日（木）です。お早目に口座への入金をお願いします。

☆☆☆ 成田市学校栄養士会からのお知らせ ☆☆☆
地場産物を活用した給食のレシピを、動画で紹介しています。今後動画を増やしていく予定です。QRコードより、ぜひご覧ください。（限定公開）



3学期の給食は、
1月10日（水）から
始まります。