

Main table containing 12 columns of menu items (献立名) and their corresponding quantities (材料名および使用量) for each day from 1st to 18th of December. It includes items like rice, meat, vegetables, and dairy products with their respective weights and volumes.

Summary table for the 19th, 20th, and 21st of December, showing total calories (kcal) for elementary school (4年) and middle school (中学) students, and a list of menu items for each day.

※牛乳は毎日ついています。 ※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※網掛けは除去食対応献立です。 ☆食べ物を大切にしよう 11日(月)

幼稚園と小学校、中学校で重量が違う献立は以下の通りです。
1日(金) いわしフィーレ 幼小:30g 中:40g
5日(火) 豚ヘル肉 幼小:35g 中:40g
15日(金) ホキ 幼小:40g 中:50g
21日(木) 若鶏もも皮なし 幼小:25g 中:30g
○赤色の食品…体をつくるもとになるもの
□黄色の食品…熱や力になるもの
△緑色の食品…体の調子を整えるもの

「ふゆやさい」いろいろ!
はくさい
れんこん
だいこん
ねぶかねぎ
こまつな
ブロッコリー
カリフラワー
ふゆやさい 冬野菜にはいろいろな種類があるよ。給食でも探してみてね!