

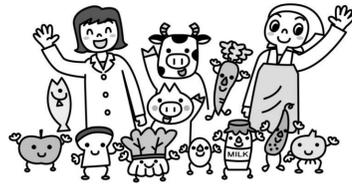
新献立の紹介

4日(月)
大根と豚肉の煮物
白菜のサラダ

8日(金)
かぼちゃひき肉フライ
黒豆きなこクリーム

15日(金)
ツナポテト

6つの基礎食品群に
わけてみよう!



給食は、様々な食材を使い、栄養
バランスを考えて作っています。
成長期のみなさんはたくさんの
栄養素が必要なため給食もっか
り食べましょう。



1日(金)

Table with 2 columns: 牛乳 (豚肉のねぎ塩丼), ごはん (ちんげん菜, キャベツ, にんじん, とうもろこし, じゃがいも, 塩, しょうゆ, たまねぎ, 緑豆もやし, 香味塩ドレッシング, 黒砂糖豆). Includes nutrient values.

わかさぎのから揚げ
わかさぎ(片栗粉付) 30
揚げ油 3



(栄養価) 802 32.4 21.1

Menu for 4日(月): ジョア(プレーン) ごはん, 大根と豚肉の煮物, 白菜のサラダ, 揚げ春巻, しば漬け. Includes nutrient values and a small illustration of a vegetable.

Menu for 5日(火): 豚肉のしょうが炒め, チヂミ, 杏仁豆腐, 豆のトマト煮. Includes a small illustration of a tomato.

Menu for 6日(水): 白菜の煮物, 炊き込みご飯, さわらのレモンしょうゆかけ, 春雨のひき肉炒め, 切り干し大根の炒め煮. Includes a small illustration of a radish.

Menu for 7日(木): 豚肉 酢豚, ごはん 三色ナムル, ふりかけ, 蒸しゅうまい. Includes a small illustration of a plate of food.

Menu for 8日(金): 牛乳 ビーフストロガノフ, コッペパン, かぼちゃひき肉フライ, ゆでキャベツ, 黒豆きなこクリーム. Includes a small illustration of a spoon.

Menu for 11日(月): 豚キムチ, ごはん 野菜サラダ, 大学いも, たらのごま揚げ. Includes a small illustration of a leaf.

Menu for 12日(火): 豚肉 ドライカレー, ごはん もやしのナムル, ベビーチーズ, ヒレカツ. Includes a small illustration of a spoon.

Menu for 13日(水): 豚肉 すき焼き, ごはん ホキのバーベキューソース, さつまいもスティック. Includes a small illustration of a sweet potato.

Menu for 14日(木): 豚肉 チキンのトマトソース, ごはん さつまいもと栗のタルト, 昆布の佃煮, 野菜ソテー. Includes a small illustration of a vegetable.

Text: 懇談のため給食は
ありません!
Illustration of a girl pointing.

Menu for 18日(月): 豚肉, 白菜キムチ, 緑豆もやし, たまねぎ, ごま油, 濃口醤油, 砂糖, ねりごま, にんにく.

Menu for 19日(火): 豚肉, 焼き豆腐, 白菜, たまねぎ, 糸こんにゃく, えのきだけ, 青ねぎ, しょうゆ, 砂糖, 油.

Menu for 20日(水): 豚肉, 焼き豆腐, 白菜, たまねぎ, 糸こんにゃく, えのきだけ, 青ねぎ, しょうゆ, 砂糖, 油.

Menu for 21日(木): 豚肉, しょうゆ, 濃口醤油, たまねぎ, しめじ, にんにく, ドライパセリ, オリーブ油, ホワイトソース, コンソメ.

Text: 終業式
Illustration of winter vegetables and the text '冬至'.

※栄養価は、左からエネルギー (kcal)、たんぱく質 (g)、脂質 (g) の順に記載しています。

Table with 4 columns: (文部科学省基準), エネルギー (830kcal), たんぱく質 (27~42g), 脂質 (18~28g).

背筋を伸ばして食べよう
よい姿勢にするためのポイントを
紹介します。



姿勢をよくして食べることのメリット

消化によい
背筋が伸びることでお腹が圧迫されず消化がよくなります。
まっすぐ噛むことができる!
左右の歯に均等に力がかかるため、歯やあごの負担が少なくな
ります。