

Main menu table with columns for Date, Main Dish, Dairy, Side/Dessert, Main Ingredients, and Calorie/Protein/Fat/Carb/Salt. Includes a 'Preparation' column with notes and illustrations.

※都合により献立を変更することがあります。

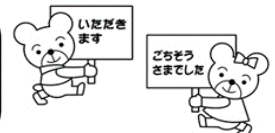
Summary table for elementary school students (小学生8~9歳の基準値) showing average values for energy, protein, fat, and salt.

※卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。

☆の日...15日はココア味のミルクがつかきます。

◇野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、今月使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。◇

食の基本 あいさつをしよう (Basic Food Etiquette: Let's say hello)



3つの食品のグループ (3 Food Groups): 赤 (Red) for bones/muscles, 緑 (Green) for body adjustment, 黄 (Yellow) for energy.

赤 (あか) グループ (Red Group): たんぱく質 (Protein) and カルシウム (Calcium) sources like fish, meat, eggs, and dairy.

緑 (みどり) グループ (Green Group): ビタミンA (Vitamin A) and ビタミンC (Vitamin C) sources like broccoli, carrots, and leafy greens.

黄 (き) グループ (Yellow Group): 炭水化物 (Carbohydrates) and 脂質 (Lipids) sources like rice, bread, and oil.