



Main menu table with columns for Date, Main Dish, Dairy, Side/Dessert, Main Ingredients, and Calorie/Nutrient info. 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 monthly values for calories, 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)

いだけます (I'll do it) / ごちそうさまでした (Thank you for the meal)

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), カルシウム (Calcium). Includes illustrations of fish, meat, eggs, and dairy.

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

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