



Table with columns: 日曜 (Day), 休みの学校 (School off), 献立名 (Menu Name), 使用する材料 (Ingredients), 栄養価 (Nutritional Value). Rows include dates from 10th to 31st with specific menu items and ingredients.

月平均栄養価 エネルギー：660Kcal たんぱく質：27.1g 脂質：22.7g 塩分：2.8g

都合により、献立内容を変更することがありますので、ご了承ください。

普通の食事で不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは成長期に欠かせない栄養素です。給食以外の食事においても積極的にとるよう心がけましょう。



1月 今月の給食目標・・・「給食について考えよう」

新しい年になりました。寒さが一段と厳しくなり、体調を崩しやすい時期です。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとって、寒さに負けずに元気に過ごしましょう。さて、1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。これを機に身近な給食の役割について知り、考えてみましょう。

Informational section for National School Lunch Week. Includes '食育の日メニュー' (11th), 'はしを上手に使う日' (20th), '今月の地場産品' (local products), and '1月24日～1月30日は、全国学校給食週間です。' (National School Lunch Week from Jan 24-30). It also features '給食は生きた教材' (School lunch is a living textbook) and 'リクエスト給食' (Request lunch).

Grid of 6 boxes for 'リクエスト給食' (Request Lunch) for each day from 23rd to 30th. Each box lists the school (e.g., 利府第三小, 青山小) and the teacher (e.g., K・Nさん, M・Fさん) and a brief description of the menu.

*コメントの文面は、そのまま掲載しています。