



10月分 予定献立表

(中学校)



☎ 356-7135

Main table with columns: 日曜 (Day/Week), 給食がない学校 (No school lunch), 行事など (Events), 献立名 (Menu Name), 使用する材料 (Ingredients), 栄養価 (Nutrition). Includes rows for 振替休業日, スポーツの日, and a school closure notice for 10/27-10/29.



10月 今月の給食目標... 「バランスよく食事をしよう」

10月11日 (金) はしを上手に使う日. Includes an illustration of a person holding chopsticks and text about practicing with fish.

10月18日 (金) 食育の日メニュー 「ごはんがすすむ献立」. Includes an illustration of a person eating and text about the 'Pork and Tofu' menu.

今月の地場産品. Includes an illustration of a person and text about using local products like rice and soybeans.

和食で栄養バランスを整えましょう

和食の基本は、主食である米飯と汁物に、おかずを2、3種類組み合わせる食事です。米飯を中心に魚や肉などの料理や、野菜や豆腐などの料理、だしをきいたまぐさの汁物を組み合わせると栄養のバランスがよくなります。