



Table with columns: 日曜日, 献立名, 牛乳, 主な材料 (赤, 黄, 緑), エネルギーたんぱく質塩分, コメント. Rows include meals like かつおとじゃこのふりかけ サハのごま焼き, ヨーグルトトースト, イカとあさりの焼きそば, etc.

* 献立は材料の都合で変わることがあります。
* 病原性大腸菌O-157をはじめとする食中毒予防のため、和え物・サラダ類はすべて加熱処理します。
* エネルギーとたんぱく質は中学年を表しています。
* そば・落花生(ピーナッツ)・生卵は使用しません。



じぶんがたべおわっても、まわりの人はまだたべているかも。
食後はすわってすずかにすごしましょう。

<今月の栄養目標>
食後の過ごし方を工夫しよう

