



Table with columns: ひにち (Day), ようび (Day of week), 牛乳 (Milk), しゅしょく (Dish), おかず など (Side dishes), えいようか (Energy/Protein/Fat/Calories), おもなざいりょう (Ingredients). Rows include meals from 1st to 21st, with specific dishes like 'ごはん', 'みそらーめん', 'セルフサンド', etc.

給食費のお知らせ
12月分給食費4,500円は1月31日(月)に指定の口座から引き落としになります。

Table with columns: 栄養基準値 (Nutritional Standards), 1か月平均 (1 month average). Rows include エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein), 脂質 (Fat), 食塩相当量 (Salt equivalent).

※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。
※献立表に記載してある食品は主に使用している食品であり、すべての食品についての記載ではありませんのでご了承ください。

1月の給食は 12(水) 開始予定です。

かぜ予防のポイント (Cold prevention points). 6 numbered tips: 1. Hand washing, 2. Eat well, 3. Sleep enough, 4. Wear a mask, 5. Avoid people, 6. Exercise moderately.

かぜをひいた時に積極的にとりたいた栄養素 (Nutrients to take actively when you catch a cold). Lists たんぱく質 (Protein), 炭水化物 (Carbohydrates), ビタミンA (Vitamin A).



かぜをひいた時の食事 (Meal when you catch a cold). Symptom-based table: 発熱・寒気 (Fever/cold), 鼻水・鼻づまり (Runny nose/congestion), せき・のどの痛み (Cough/sore throat), 下痢・吐き気 (Diarrhea/vomiting). Includes food recommendations like soup, rice, and fruit.

かぜをひいたら水分をしっかりととりましょう (If you catch a cold, please drink plenty of water). 発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。