

Table with columns: 日曜日, 献立名, 主食等, 牛乳, おかず, 熱や力になるもの(黄), 血や肉・骨をつくるもの(赤), 体の調子をととのえるもの(緑), 栄養量 (エネルギー kcal, たん白質 g). Includes seasonal menu highlights like 'みかんの日' and 'クリスマス'.

※ 日にちに〇印がついている日は、「はし」を持ってきてください。

* たんぱく質の基準栄養量は、小学校21g～33g、中学校27～42gです。

※ 金融機関の口座振替を利用されている方は、振替日と預貯金残高の確認をお願いいたします。



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質 (Protein) section with illustrations of meat, fish, eggs, and soy products.

強い抗酸化作用で体を守る

Vitamin A, C, and E section with illustrations of carrots, broccoli, kiwi, and salmon.

もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

今月の献立メモ

- 季節のメニュー 3日 風布みかん (みかんの日&寄居特産品)
他 4日 すいとん (ひつつみの日3日にちなんで)
5日 冬野菜のごまマヨネーズあえ
12日 ビタミンサラダ (ビタミンの日13日にちなんで)
19日 冬野菜カレー
10日 のっぺい汁 (新潟県)
12日 さばのみそ煮
10日 りんご1/6
8日 お事汁 (事八日にちなんで無病息災を願う)
18日 かぼちゃのサラダ (クリスマス&冬至献立)
セレクトデザート いちごケーキ・チョコケーキ (3種類から1つ選びます) はちみつゆずゼリー
リクエスト献立 9日 男衾中

※物価高騰の対策として、保護者への負担を増やさないように、以下の食材を町の予算から提供します。
今日は、セレクトデザート・17日のお祝い給食になります。



寄居町合併70周年お祝い給食

17日に、寄居町の合併70周年を記念した「お祝い給食」が提供されます。当日は、寄居町にちなんだメニューや、地場産の野菜を使った献立を予定しています。
寄居町について、給食のことについてなどご家庭で話し合う機会となれば幸いです。