

Main table containing menu items, ingredients, and nutritional values. Includes columns for date, dish name, ingredients, and energy/nutrient content. Includes handwritten notes like '我が家のおすすめ料理' and 'いばらきごはん'.

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。 ※この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。 ※給食で使用するパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖などの副材料を加えたパンもあります。

Nutritional summary table with columns: 栄養素, エネルギー, たんぱく質, 脂肪, カルシウム, マグネシウム, 鉄, ビタミンA, ビタミンB1, ビタミンB2, ビタミンC, 食塩相当量, 食物繊維. Includes rows for monthly average and school meal intake.

調理場からのお知らせ

「手作りふりかけ(ちりめんじゃこ)」に使用するちりめんじゃこは、「県産水産物等学校給食提供緊急対策事業」として、茨城県が県産水産物を提供する取組を支援し、消費拡大等を目的として、学校給食に提供されたものです。

寒さに負けない生活習慣

冬も元気に過ごすためには、免疫力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。又、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

