



学校給食予定献立表



Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, and energy/nutrient values. Includes a note about menu changes on Feb 8th.

\*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
<2月8日の中学校給食について>
中学校は、ソフト麺(袋麺)が届きます。エネルギー量が満たされるため、パン(ミニくるパン)はつきませんのでご了承ください。

かぜの予防 5つのポイント

- ①栄養バランスのよい食事を3食きちんととる
②夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる
③外で元気に遊び体力をつける

- ④室内の喚起と温度・湿度の調節を心がける
⑤人混みをさけるようにする

うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!

どんな食べ物をとればいいのか?

Infographic showing food categories: たんぱく質 (Protein), 炭水化物 (Carbohydrates), ビタミンA・C (Vitamins A & C) with illustrations of various foods.

☆3月分の給食費の引き落とし日は、3月5日(火)です。残高のご確認をお願いします。