



学校給食予定献立表



Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional information (energy, protein, etc.) for elementary and middle schools.

*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)はつきませんに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

どんな食べ物をとればいいのか?

Infographic explaining the importance of nutrients like protein and carbohydrates for energy and health, with illustrations of various food items.

☆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。