



Table with columns: 日付曜日, 献立名, 主な働きと材料名 (sub-columns: おもに体(血・肉・骨)をつくるものになる食品, おもに体の調子をととのえるものになる食品, おもにエネルギーの源となる食品), 栄養価 (sub-columns: 小学校, 中学校, エネルギー(Kcal), たんぱく質(g)). Rows list daily menus from 1 to 30.

\* 毎日、牛乳200ccが1本つきます。 \* 都合により献立を変更する場合があります。



歯を大切にしていますか?

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます!



- 甘い菓子や飲み物のだらだら食べ
歯みがきはめんどうだからしない
あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き

あっ、その一口食べる前にいただきます!
食事の前後のあいさつ。「めんどうだから」「恥ずかしいから」などの理由で、無言で食べている人はいませんか? 特にひとりりで食べる時など、あいさつはおそろそかになりがち。しっかりあいさつをする習慣をつけましょう。

11月17日は「まるごとながさきけんきゅうしよく長崎県給食」です! この日の食材はすべてながさきけんないきんちようみ長崎県内産です(調味料は除く)。※厚揚げは川棚町内でつくられています。