



Table with columns: 日曜日, 献立名, 赤の食品【たんぱく質・無機質】, 緑の食品【ビタミン・無機質】, 黄の食品【炭水化物・脂質】, 食べ物, ひとくち, メモ, 熱量 (Kcal) 基準 650. Rows include meals like 1 水 むぎごはん, 2 木 チキンナゲット, etc.

☆材料の都合により献立が変更する場合があります。☆ 平均 623

夏の健康づくりに夏野菜!

夏野菜には、夏の暑さにまけない元気な体をつくる働きがあります。給食

Image of a cucumber with text: ゴーヤに含まれる「ビタミンC」は体のつかれをとってくれます。苦みがあるけど挑戦しよう!

Image of a tomato with text: トマトに含まれる「リコピン」には美容効果があります。トマトと卵のスープが登場。

Image of a pumpkin with text: かぼちゃに含まれる「カロテン」は、ひふやなんまくを丈夫にしてくれます。

