



Main table with columns for Date (日付), Dish Name (こんだてめい), Main Ingredients (主な働きと材料名), and Nutritional Values (小学校, 中学校). Rows include various meals like 'Gohan' (ごはん), 'Coppa Pan' (コッパパン), and 'Mushiko Gohan' (むぎごはん).

地元でとれた食材は、太字にしています。

※都合により献立を変更する場合があります。

学校給食摂取基準

Summary table for school nutrition intake standards with values 650, 830, 26.8, and 34.2.

【今月の献立について】

- Seasonal ingredients: shimeji, shiitake, shirataki, sweet potato, etc.
October 10th 'Eye Protection Day' with Vitamin B.
October 13th 'Fall Harvest' with 'Kikori Curry' and 'Tuna Salad'.
October 19th 'Food Education Day' with 'Chirikon Corn' and 'Mikan'.



10月10日は 目の愛護デー



毎日の勉強や、テレビを見たり、ゲームをしたりする中で、私たちは目をたくさん使っています。テレビやゲームの時間を決めることはもちろん、目の健康に良い、ビタミンAを多く含む、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、うなぎなどの食べ物を取り入れて、健康な目を保ちましょう。