



Table with columns for Day, Meal Type, Main Course, Side Dish, and Ingredients. Includes a 'ごぜんちゅうはいく' (Breakfast) section.

*材料入荷等の都合により、献立が変更になる場合があります。
*行事等による給食の中止は、学校からのおたより等で確認してください。
*★印の付いている献立は、アレルギー対応食の提供があります。
*スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。
*加工品は、使用されている主要な食材をもとに食品グループに分けています。

【情報発信について】
給食センターでは、Instagramで毎日の給食献立などを発信しています。ぜひご覧になって下さい。



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

Illustration of a child eating breakfast with text explaining the importance of eating breakfast for energy and concentration.

2 こまめに水分補給をする

Illustration of a child drinking water with text explaining the importance of staying hydrated, especially in hot weather.

7/7七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物由来のもので、もとはそうめんではなく、「素麺」というお菓子が食べられていました。素麺は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、細いような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



3 おやつとり方に気をつける

Illustration of a child eating a snack with text explaining how to choose healthy snacks and eat them mindfully.

4 「カルシウム」を意識してとる

Complex block with text about calcium intake, a list of calcium-rich foods (Yogurt, Milk, Fish, etc.), and an illustration of a child drinking milk.

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。
Illustration of various fish and seafood products.