



Main table with columns: 日 (Date), 主食 (Main Dish), 牛乳 (Milk), おかず (Side Dish), 赤の仲間 (Red Group), 黄の仲間 (Yellow Group), 緑の仲間 (Green Group), and 1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量 (1 Cup - Protein, Fat, Salt Equivalent). Rows include items like ブルコギ丼, 麻婆豆腐丼, わかめご飯, きんぴらドッグ, あさりの和風スープパゲッティ, *しんじゅく野菜の日*, ねぎ塩カルビ丼, きつね茶飯, ガーリックフランス, 麦ごはん, ピリ辛味噌ラーメン, 五目あんかけ丼, 麦ご飯 キムムッチ, カレーライス, *冬至メニュー*, ココアパン.

◎ 都合により、献立・食材の変更、給食回数が少なくなることがあります。
◎ こまつなは東京都産使用予定です。(地産池消)

Summary table for December: 左/12月分 一日あたりの平均 (Left/12 months average per day), 右/1人1回あたりの学校給食摂取基準 (Right/1 person 1 time school lunch intake standard). Values include kcal and g for protein, fat, and salt.

今月の給食目標 冬の食生活と健康について考えよう。

大みそか (Great Miso) and 正月おせち料理 (New Year's Osechi) section. Includes text about soba, miso, and osechi, along with illustrations of food and a character.



日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしていた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。

