



Main table with columns for date, menu, ingredients, and nutritional values for elementary and middle schools.

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。

Summary table for school nutrition intake standards.



【この期間の献立について】

- Seasonal vegetables and fruits including winter melon, beefsteak, and nashi.
Dietary days including the 17th (Friday) with winter melon miso soup.
Special night menu on the 21st (Friday) with frozen yellow peach.



生活リズムをととのえよう!



みなさんは、夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか?
しっかり勉強して運動するためには、食事・勉強・運動・睡眠などの日常生活を規則正しく行って生活リズムをととのえることが大切です。