



Table with columns: 実施日 (Date), 献立名 (Menu Name), 主な材料とその働き (Main Ingredients and Functions), 栄養量 (Nutritional Amount). Rows include items like 1. 金, 7. 木, 8. 金, 11. 月, 12. 火, 13. 水, 14. 木, 15. 金, 18. 月, 19. 火, 20. 水, 21. 木, 22. 金, 25. 月, 26. 火, 27. 水, 28. 木, 29. 金.

* 都合により献立を変更する場合があります。
* 太字の野菜は伊奈町でとれたものです。
* (乳)(卵)の表示は、乳・卵を使用している献立です。
参考にしてください。

Summary table with columns: 栄養素 (Nutrient), 平均栄養量 (Average Nutritional Amount), 基準栄養量 (Standard Nutritional Amount). Rows: へいきんえいようりょう (Average Nutritional Amount), きじゆんえいようりょう (Standard Nutritional Amount).

5月 給食たより

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風靡するすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころ...
でしようか、ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。
毎日元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

Three panels: 1. 食事 (Eating) - 朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。 2. 睡眠 (Sleep) - 早寝・早起きを心がけましょう。 3. 運動 (Exercise) - 日中は元気に体を動かしましょう。



5月5日 端午の節句

ちまき (Zongzi) and かしわもち (Kashimochi) information. Includes text about their origins and health benefits.

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。

かしわもち (Kashimochi) information. Includes text about its health benefits and regional variations.