



Main table with columns: 日曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), フォーリンケン (Fork/Knife), あか (Red - Blood/Muscle/Bone), みどり (Green - Body Balance), きいろ (Yellow - Heat/Strength), 調味料その他 (Seasonings/Other), 家庭で食べてほしい食品 (Home Food Recommendation), エネルギー (Kcal) (Energy), たんぱく質 (g) (Protein). Rows include various meals like 'ごはん/牛乳', 'すき焼き風煮', '節分献立', etc.

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。 ※7日のぶどうジュース・26日のオレンジゼリーは備蓄の食品を使用します。

★ソース ◎しょうゆ ※業者配送

☆☆小中学生のみなさんが考案してくれた献立を取り入れます！☆☆
今月は……16日(金) ほうれん草のごま和え (朝日中 1年生 海老原 結愛さん考案)
20日(火) 阿見町やさいの煮物 (朝日中 1年生 鈴木 舞白さん考案)

Summary table with columns: エネルギー (kcal), たんぱく質 (g), 脂質 (g), カルシウム (mg), 鉄 (mg), ビタミンA (μg), ビタミンB1 (mg), ビタミンB2 (mg), ビタミンC (mg), 食物繊維 (g), 食塩相当量 (g). Rows: 平均 (Average), 基準値 (Reference Value).