



2月

予定献立表



我孫子市マスコットキャラクター 手賀沼のうなぎさん

令和5年度

我孫子市立布佐中学校

Main table with columns for date, day, meal name, ingredients, and nutritional values. Includes rows for 1st to 29th and summary rows for 20th and 21st.

★は3年生のリクエスト給食です！

※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります。
※給食のお米は、通年我孫子産のお米を使っています。
※食品成分表が改訂されました。エネルギーの算出方法の変更により、科学的確からしさが向上しましたが、これによりエネルギーが見かけで平均約9%減っています。基準値が改訂前の算出方法のためエネルギー値が低く見えますが、これは食品成分表改訂によるものです。ご了承ください。

Summary table for monthly average and nutritional standards.

手洗い・うがいで
かぜ予防



生活習慣病を防ぎましょう

生活習慣病を防ぐには、規則正しい食生活を送ることが重要です。1日3回(「朝」「昼」「夜」)、野菜もしっかりとって、栄養バランスのよい食事をしましょう。

心身ともに健康になるために、食習慣に気をつけるだけでなく、適度な運動をする、十分な休養をとるといった、生活習慣を身につけるようにしましょう。



運動

休養