



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 containing the menu schedule with columns for date, day, meal name, ingredients, and nutritional values.

★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