

Table with 5 columns (月, 火, 水, 木, 金) and 8 rows of meal schedules. Each row contains the date, meal name, ingredients, and nutritional information (kcal and g).

* 献立の下段の数字は中学年(3・4年)のエネルギー(kcal)・食塩(g)です。
* 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
* 詳しい材料表は裏面をご覧ください。

* 今月の旬の食材 *



《8、9月の平均栄養量》

Table showing average nutritional values for August and September, including Energy, Protein, Fat, and Salt.

作ってみよう! 給食メニュー



豚肉のバーベキューソース焼き

★材料(給食の4人分)

- List of ingredients for the BBQ sauce recipe, including pork, onion, garlic, and various seasonings.

★作り方

- Numbered steps for the recipe: 1. Cut onion and garlic. 2. Heat oil and sauté. 3. Add meat and wine. 4. Add seasonings.

※肉だけでなく、玉ねぎを入れてもおいしく仕上がります。
酢をたっぷり使いますが、肉と調味料のうまみとよく合い、さっぱりした味に仕上がります。

