



Main menu table with columns for dates (3日, 4日, 5日, 6日, 7日, 10日, 11日) and food items with quantities. Includes a large text box on the 11th for a special message about the menu.



堀金学校給食センターHPのQRコードです。ぜひ、読み取ってご覧ください!

Food group information section with icons and text for 'Red Food' (赤の食品), 'Green Food' (緑の食品), 'Yellow Food' (黄の食品), and 'Dark Food' (黒の食品), explaining their nutritional benefits.



Main menu table with columns for dates (12日(水) to 20日(木)) and food items with quantities and nutritional values.



暑さに負けない からだをつくろう!

一日3食、バランスよく 食事をとることが大切 です。食欲がないときは 香辛料や酸味を上手に 取り入れましょう!



こまめな水分補給や

しっかりと睡眠をとる

ことも大切ですよ!



うまみたっぷりトマト

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、ごんぶと同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと旨みによるものです。また、トマトはリコピン(リコペン)が多く、強い抗酸化作用があります。

給食費口座引落日は7月31日です ☆ご協力よろしく お願いします

赤の食品 (Red Foods) table with categories like 魚・肉・卵 and 牛乳・乳製品.

緑の食品 (Green Foods) table with categories like 色の濃い野菜 and その他の野菜.

黄の食品 (Yellow Foods) table with categories like 米・パン and 油・バター.