



Main table containing school lunch menus for January, organized by day and column (火, 水, 木, 金). Each cell includes a dish name, ingredients, and energy values.

おせち料理の願いや意味を知ろう!

おせち料理は昔から、料理の一つひとつにさまざまな願いをこめて作り、重箱に詰めて、大切に食べられてきました。地域や家庭によって違いますが、おもな料理とこめられた願いや意味について知りましょう。

Table listing six types of osechi (黒豆, かまぼこ, かずのこ, だてまき, 田作り, きんとん) with their respective ingredients and meanings.

Three illustrations of osechi boxes with labels: 【一の重】 (Black beans, etc.), 【二の重】 (Seafood, etc.), and 【三の重】 (Mountain delicacies, etc.).

栄養バランスを考えた食事で 寒さに負けない体をつくろう!

Informational graphic about nutrition. It includes text about building a strong body with vegetables and fruits, and a section titled 'ほかほか、体を温めよう!' (Warm up your body!) featuring images of cooking oil, soybean oil, and butter.

Table showing average nutritional values for elementary and middle schools, including energy (kcal), protein (g), and fiber (g).

Graphic titled 'おかずをしっかり食べて体力をつけよう!' (Eat your side dishes well to build strength!) showing images of fish, eggs, and meat.

魚の付く日は、魚の小骨に気を付けて食べてくださいね!

※アレルギーに関するお問い合わせは、各学校にご確認ください。