

Main table containing 12 columns of school lunch menus (献立名, 材料名) and energy values (エネルギー) for each day from Dec 1st to 24th.

寒さに負けない体をつくろう! (Don't let the cold win, let's build a strong body!) - Text about winter health and immunity.

丈夫な体を作るために... (To build a strong body...) - Diagram showing '抵抗力を高めよう!' (Let's increase resistance!) with icons for 'しょうじ' (diet), 'うんどう' (exercise), and 'ねる' (sleep).

Menu items for Dec 6th: ごはん, よしのじ, いわしのうめ, ごまあえ.

Menu items for Dec 7th: ごはん, わかめスープ, やさいコロッケ, きりぼしだいこん.

Menu items for Dec 8th: パックラーメン, しょうゆやさいラーメン, グラタンコロッケ, ツナサラダ, ㊤かたぬきチーズ.

Menu items for Dec 9th: ごはん, ちゅうかコーンスープ, にんじんしゅうまい(2こ), ホイコーロー.

Menu items for Dec 10th: ごはん, さげだんごじる, たまねぎコロッケ, パンパンジー Dressing あえ.

Menu items for Dec 13th: ごはん, ワンタンスープ, チキンのオープンやき, はるさめサラダ.

Menu items for Dec 14th: ごはん, とうふのみそしる, カレーコロッケ, にんじんのソテー.

Menu items for Dec 15th: バーガーパン, かぼちゃいりポターージュ, バーガーパテのケチャップかけ, だいこんサラダ.

Menu items for Dec 16th: ごはん, きのこじる, メンチカツたれつき, レタスイりやさいのチャプチェ.

Menu items for Dec 17th: ごはん, やさいスープ, とうにゅうコロッケ, チンジャオロース.

Menu items for Dec 20th: ごはん, はるさめスープ, チーズはんぺんフライ, くらせんごくだいずりマーボーとうふ.

Menu items for Dec 21st: ごはん, いもだんごじる, さばみそに, はくさいのおひたし.

Menu items for Dec 22nd: パックうどん, カレーうどん, かぼちゃひきにくフライ, シュレヨーグルト(アセロラ).

Menu items for Dec 23rd: ごはん, どさんこじる, にしんしょうがに, おからのいりに.

Menu items for Dec 24th: ごはん, ミネストローネ, フライドチキン, もやしのごま Dressing あえ, クリスマスケーキ.

Table showing average nutritional values (平均栄養価) for elementary and middle schools in December.

今月(こんげつ)の地場産物(じばさんぶつ) (Local products of this month) - List of products like 'ななつぼし', 'トマトケチャップ', etc.

22日(水)冬至とかぼちゃ (December 22nd, Water, Winter Solstice and Kabocha) - Text about the benefits of eating kabocha.

*牛乳は毎日付きます。 (Milk is provided daily.) - Information about milk and menu changes.

24日(金)クリスマスケーキ (December 24th, Friday, Christmas Cake) - Information about the Christmas cake and eating habits.