

Main menu table for October with columns for days (2nd to 18th) and rows for dishes and ingredients. Includes a '献立名' column and a '材料名および使用量' column. Special notices for '今月の地産地消' and '読書週間' are included.

\*成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考にさせていただきます。

Main menu table for November with columns for days (19th to 31st) and rows for dishes and ingredients. Includes a '献立名' column and a '材料名および使用量' column. Special notices for '読書週間' and 'トムランチ' are included.

トムランチ (Tom Lunch) advertisement for Tomura Nabe, featuring a photo of the restaurant and text describing its location and menu.

6つの基礎食品群: 1:1群(たんぱく質) 2:2群(無機質) 3:3群(カロテン) 4:4群(ビタミンC・他) 5:5群(炭水化物) 6:6群(脂質)
10月分栄養素等平均摂取量 エネルギー:775kcal,たんぱく質:32.3g,脂質:23.3g,カルシウム:397mg,鉄:3.6g,ビタミンA:419μgRE,
ビタミンB1:0.67mg,ビタミンB2:0.64mg,ビタミンC:38mg,食物繊維:8.2g,食塩相当量:2.9g

食品名横のマークの説明 (Explanation of food name marks) section, including logos for 'ならのしか' and 'こだいちゃん'.