

給食センターからこんにちは

3月の中学校の献立より...

☆平成23年3月11日(金)の給食紹介☆

中学校

エネルギー:864kcal たんぱく質:27.9g

★卒業・進級おめでとう献立★

今日は、3年生の卒業と1・2年生の進級おめでとう給食です。お祝いをしながら、楽しい給食時間にしたいと思います。

★主食：お赤飯

お赤飯は、もち米にささげや小豆を混ぜて蒸した飯です。豆の煮汁を使って赤くするので「赤飯」といわれます。

日本では、古くから季節に関係なく、お祝い事があると赤飯を炊いてごちそうする習慣があります。お祝いの心が込められた料理です。

★主菜：えびフライ（ソース）

リクエストがあったメニューです。

★副菜：ほうれん草和風サラダ

サラダの中で、人気ナンバー1の和風サラダです。

★汁物：お祝いすまし汁

「祝」の文字の入ったなると入りのすまし汁です。

★デザート：お祝いケーキ

季節感のある苺のケーキです。

★飲み物：牛乳

しっかり飲んで、じょうぶなからだ、骨を作ってほしいと思います。

3年生のみなさん！
卒業おめでとうございます。

元気でね～

3年生のみなさんは、今日で
小中学校9年間食べてきた給食とお別れです。
始めは食べられなかったもの、苦手だったもの
も食べられるようになりましたか？
これからは食事を自分自身で選択したり、作
ったりする機会が増えますね。健康で、毎日元
気に過ごすためにも、栄養バランスを考えて食
事をしてほしいと思います。
どうかこれからも「食べること」を大切にし
て、元気にいろんなことにチャレンジしてくだ
さい。
★ご卒業おめでとうございます。★

