給食センターからこんにちは

１月の中学校の献立より・・・

給食委員が中心となって、献立を考えることができました。すばらしい♪

☆酒々井中学校3年生のリクエスト給食紹介☆

３年１組：平成２５年１月１５日（月）

主食&汁物：セルフ味噌ラーメン
（中華麺・ピリ辛味噌ラーメンスープ）
主菜：春巻き
副菜：芋いっぱいサラダ
デザート：いちごヨーグルト
飲み物：牛乳（ミルメークココア）

エネルギー：838kcal　たんぱく質：30.1g

３年２組：平成２５年１月３１日（木）

主食：ご飯
主菜：鶏のから揚げ
副菜：野菜の中華和え
汁物：キムチスープ
デザート：シュークリーム
飲み物：牛乳

エネルギー：866kcal　たんぱく質：35.7g

３年３組：平成２５年１月９日（水）

主食：シナモン揚げパン
主菜：ポテトカップグラタン
副菜：ブロッコリーサラダ(ドレッシング)
汁物：チリコンカン
デザート：雪見大福
飲み物：牛乳

エネルギー：888kcal　たんぱく質：30.3g

３年４組：平成２５年１月２１日（月）

主食：わかめご飯
主菜：さばの味噌煮
副菜：ほうれん草和風サラダ
汁物：酒々井味噌の野菜汁
デザート：ココアバナナドッグ
飲み物：牛乳

エネルギー：897kcal　たんぱく質：31.3g

３年５組：平成２５年１月８日（月）

主食：ご飯
主菜：鶏のレモン煮
副菜：磯香和え
汁物：なめこ汁
デザート：焼きプリン
飲み物：牛乳

エネルギー：861kcal　たんぱく質：34.7g

～３年生の感想～

- ♥みんなが好きなものばかりを言っていたので、まとめるのに苦労しました。でも献立が決まってよかったです。
- ♥栄養バランスを考えて、好きなものを集めてみました。
- ♥みんなが積極的に取り組んでくれてよかったです。