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25年3月5日(火)の給食紹介☆

中学校　エネルギー：897kcal　たんぱく質：33.3g

★主食：ご飯
☆主菜：ハンバーグおろしソース
★副菜：大豆の磯煮
☆汁物：酒々井味噌の田舎汁
★デザート：チョコクリームドッグ
☆飲み物：牛乳

★リクエスト給食最終回★

1月の給食で、酒々井中3年生のリクエスト給食が登場しましたが、リクエスト最終回は、きらめき学級3年生のリクエストです。

みんなが好きなメニューを取り入れつつ、栄養バランスの整った献立を考えることができました。すばらしいですね♪

献立作成のポイント

☆主食（ごはん・パン・麺など）
☆主菜（肉・魚・卵・大豆製品のおかず）
☆副菜（野菜のおかず）
をそろえることで、自然と栄養バランスのとれた献立になります♪さらに果物、牛乳をプラスするとベストです。ふだんの食事を考える時の参考にしてください。

酒々井味噌の田舎汁には、毎月恒例のクラスに1個「ラッキーにんじん」が入っています。
今年度最後の「ラッキーにんじん」は、見つかりましたか？