

給食センターからこんにちは
3月の献立より・・・

☆卒業・進級おめでとう給食紹介☆



中学校：平成25年3月11日（月）

エネルギー：835kcal たんぱく質：27.3g

主食：赤飯（ごま塩）

主菜：えびフライ（ソース）

副菜：ほうれん草和風サラダ

サラダの中で、一番人気のあるサラダです。

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：ロールケーキ

お祝いのデザートです。

飲み物：牛乳

給食の飲み物といえば、「牛乳」です。卒業してからも、しっかり飲んで、丈夫な骨、からだをつくりましょう。



3年生のみなさんへ ご卒業おめでとうございます♪

小中学校9年間食べてきた給食とお別れです。はじ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。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、元気にいろいろなことにチャレンジしてください。

小学校：平成25年3月14日（木）

エネルギー：734kcal たんぱく質：26.9g

主食：赤飯（ごま塩）

主菜：ぶりの照り焼き

ぶりは成長とともに名前が変わる「出世魚」です。脂がのっていて、とてもおいしい魚です。

副菜：切干大根の煮物

切干大根には、おなかの掃除をしてくれる「食物せんい」がたっぷりです。

汁物：酒々井味噌の打ち豆汁

酒々井味噌を使った大豆入り味噌汁です。

デザート：ロールケーキ

お祝いのデザートです。

飲み物：牛乳

給食の飲み物といえば、「牛乳」です。しっかり飲んで、丈夫な骨、からだを作りましょう。



6年生のみなさんへ ご卒業おめでとうございます♪

6年生にとって、小学校最後の給食です。1年生の時に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？

これから中学生になると、さらにはからだが大きく成長します。一生で最も多くの栄養を必要とする時です。またこの時期の食生活は、一生の健康を左右する大切なものです。どうかこれからも食べることを大切にして、元気にいろいろなことにチャレンジしてください。

～お祝いのごはん「赤飯」の話～

赤飯は、もち米に「ささげ」や「小豆」を混ぜて蒸して炊くご飯です。豆の煮汁を使って、もち米を赤くするので「赤飯」といわれます。日本では古くから、季節に関係なく、「卒業祝い」、「誕生日」、「結婚式」など、祝い事があると赤飯を炊いてごちそうにする習慣があります。

お祝いの心が込められた料理です。大切に受け継ぎたいですね。