

給食センターからこんにちは

1月の中学校の献立より・・・

1月は、酒々井中3年1組さんと
3組さんのリクエスト献立でした♪

☆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26年1月9日（木）

- ・主食：ご飯（わかめふりかけ）
- ・主菜：さけのマヨネーズ焼き
- ・副菜：ほうれん草和風サラダ
- ・汁物：里芋の味噌汁
- ・デザート：レモンソーダゼリー
- ・飲み物：牛乳

エネルギー：838kcal

たんぱく質：31.3g



～3年1組さんコメントより～

〇クラスでアンケートをしてから、献立をしぼったので、栄養のバランスよく選ぶのが大変でした。

→3年1組さんへ

栄養バランスだけではなく、彩りもきれいな献立になりました。リクエスト，どうもありがとうございました♪

3年3組：平成26年1月15日（水）

- ・主食：ご飯
- ・主菜：鉄鍋餃子
- ・副菜：野菜の中華和え
- ・汁物：マーボー豆腐
- ・デザート：アンパンマンチーズケーキ
- ・飲み物：牛乳

エネルギー：892kcal

たんぱく質：34.7g



～3年3組さんコメントより～

〇ほかのクラスもほうれん草和風サラダを考えているだろうと思い，別のメニューにしようと思いました。しかし考えるのが大変でした。メニューは，中華で統一しました。

→3年3組さんへ

カルシウムがたくさんとれる献立になりました。みんながおいしく食べることができて，栄養いっぱいなリクエスト献立，ありがとうございました♪

3年生のみなさん，卒業まで残り少ない給食時間を，
クラスみんなで，楽しく過ごしてください♪