

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26年3月10日(月)の給食紹介☆

中学校 エネルギー:886kcal たんぱく質:29.8g

★卒業・進級おめでとう献立★

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ましょう。それではお祝い献立を紹介します。

★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）

★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。酒々井町ホームページ内の過去の献立紹介にもレシピを掲載しています。ぜひご家庭でもお試しください。（平成22年7月7日献立紹介参照）

★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

お祝いのデザートです。

★飲み物：牛乳

しっかり飲んで、じょうぶなからだ、骨を作りましょう。



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ね。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。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」を大切にしていって、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。★