



今月のデザートマークはこれ!!

毎日、ご飯と牛乳(200ml)が付きます。主食が炊き込みご飯やパンなどの場合は献立名を表示します。

給食のときはおはしを忘れずに! スプーンがあると食べやすい日はスプーンマークを表示します。必要に応じてデザートスプーンも持ってきてね

2日(月) 鶏肉の唐揚げ お祝い献立

- 赤飯 ・ 小松菜の和え物
- 油揚げ入り野菜炒め ・ スパイシーポテト

3日(火) ちらし寿司 桃の節句献立

- 魚のゆかり揚げ ・ 小松菜のおかか和え
- いちごブチシュー ・ 花麩のすまし汁

4日(水) ビーフカレー デザート

- 麦ごはん ・ ひじき入り卵焼き ・ 和風スパゲティ
- 野菜サラダ ・ 大学イモ ・ ジョア(マスカット)

5日(木) きつねうどん デザート

- 塩昆布の炊き込みごはん(小盛) ・ えび天と野菜かき揚げ
- キャベツのおかか和え ・ みかんゼリー

6日(金) 魚のマスタードソースがけ

- おさつパン ・ 小松菜とコーンのソテー
- 豆腐のミートグラタン ・ ひじきサラダ ・ 野菜スープ

9日(月) 韓国風すきやき

- のり塩ポテト ・ 小松菜のナムル
- 大根のみそ汁

10日(火) 魚のガーリックマヨ焼き

- コッペンパン ・ 小松菜のバターソテー ・ 卵入り野菜炒め
- チキンナゲット ・ きこのスープ
- マーシャルビーンズ

11日(水) さばのごまだれ焼き

- 炒めナムル ・ おでん ・ 揚げごぼう ・ 豆腐のみそ汁
- 減塩のり佃煮 ・ ジョア(ストロベリー)

12日(木) スパゲティナポリタン デザート

- WE米パン ・ パンパンジーサラダ ・ キャンディチーズ
- えのきのスープ ・ 豆乳ブラマンジェ

お申込みについて

予約システムのご利用をお願いいたします。申し込み及びキャンセルの期限は給食提供日の7日前までです。

予約システムQRコード(スマートフォン用)

中学校を卒業するみなさんへ

中学校生活も、残すところあと数日となりました。3年間いろいろなことを学び、経験したことでしょう。みなさんがこの3年間で身に付けたことが、この先それぞれの進路で十分に発揮されることを願っています。さて、義務教育を終えたみなさんは、これから自分の食事を自分で選ぶ場面が増えるかと思えます。「食べる力」=「生きる力」とも言われ、食事をとることは生きていくうえで必要不可欠です。自分の力で、自分のための選択が出来るようになってくださいね。

- ▼今自分の身体に必要な栄養素を!**
スポーツのため強い身体を作りたいならタンパク質、肌の調子が悪い時にはビタミンなど、そのときどきで自分の身体が求めている栄養素は必ずあります。自分の身体と向き合って、しっかりと栄養補給してあげてください。
- ▼安全な食べ物を見極めて!**
食品の鮮度はもちろんですが、食物アレルギーのある人はとくにしっかりと確認を! 自分の身体は自分で守りましょう。

- ▼疲れたときには温かい食べ物を!**
温かい食べ物は、免疫を高めるだけでなく疲れた心を癒してくれる効果があります。意識して取り入れてくださいね。
 - ▼いただきますとごちそうさまを忘れずに!**
何もせずに目の前に食事が現れることはありません。食材を作ってくれた人や美味しく食べられるよう調理してくれた人がいます。感謝の気持ちを忘れずに、食べ残しなど食べ物がムダにならないよう気を付けましょう。
-