

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新しい学年が始まりました。気持ちも新たに、いいスタートはきれそうですか？

慣れない環境で不安な気持ちになったり、何か困ったことがあったらおうちの人やお友達はもちろん、身近な先生たちにもぜひ相談してくださいね。先生たちはいつでも、あなたたちの味方です。

実は…中学校にも給食があります。

中学生の皆さんは、体も心も大きく成長する大切な時期です。健康な体を作り、すこやかな心を育てるためには毎日の食事が必要不可欠です。

中学校には、自分が食べたい日を選択して事前に予約をしておく**選択制給食**があります。成長期に大切な栄養素をバランスよく取り入れていますので、ぜひ利用してみてくださいね。



今年度より、ごはんの量が「普通」・「大盛」の2種類から選べるようになりました！どちらを選んででも1食300円で食べることができます。また、旬の食材を使用したり、行事食や新しい献立なども登場します。



5月のおすすめ！献立紹介



**5月2日(木) ごはん 天ぷら もやしのとえ物 豆腐と豚肉の炒め物 大根とキャベツのごま酢
若竹汁 ととやき(チョコ)**

こどもの日にちなんで、たけのこを使った若竹汁と魚の形のととやきというデザートが付きます。たけのこをこどもの日に食べると、大きく成長できるといわれています。

**5月17日(金) ごはん 魚のカレーあんかけ ツナの和風スパゲティ
油揚げ入り野菜炒め カスタードプケケーキ えのきのすまし汁**

食育の日の新献立として、魚のカレーあんかけが登場します。下味をつけて揚げた魚に野菜たっぷりのカレーあんをかけました。カレーあんには出汁が入っていて、和風な味付けになっています！

