

❀ご入学・ご進級おめでとうございます❀

新しい学年になり、新たな気持ちで学習・クラブ活動に意欲的に取り組んでいることと思います。
 中学校給食では、「食」の面からみなさんの成長を応援していきたいと思っています。成長期のみなさんにとって、食べることは将来の身体づくりにつながるとも大切なことです。そして「食」は体が健康になるためだけでなく、心も豊かにしてくれます。
 しっかり食べて、心も体も元気に中学校生活をおくりましょう。



* 春が旬の食べ物 *

今月の給食に使われているものもあります。
 探してみましょう！



11日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん

小松菜と キャベツの ごま和え	うの花
いちご	鮭の塩焼き

うの花とはおからのこと。おからは大豆をしぼったもので、食物せんいやたんぱく質、カルシウムが豊富に含まれています。

12日(木) ごはん

青りんご ゼリー	きんぴら ごぼう
キャベツ のわかめ 和え	鶏肉のおろし ソースかけ

下味を付けた鶏肉を焼いて、上に大根おろしのソースをかけます。

13日(金) 麦ごはん

イタリアン サラダ	フルーツと ゼリー
福神 漬け	コロッケ

ビーフカレー

16日(月) ごはん

油揚げの 卵とじ	もやしの ナムル
肉みそ	ツバスの 竜田揚げ

17日(火) ごはん

大豆と煮干し の揚げ煮	キャベツの ゆかり和え
杏仁豆腐	キムチ丼の具

ごはんにのせて食べましょう。

わかめの
みそ汁

18日(水) 菜の花ごはん

切干大根の 煮物	ほうれん草の おおか和え
みかん缶	鶏肉の香草焼き

19日(木)

給食なし



20日(金) 麦ごはん

グリーン サラダ	フルーツ白玉
福神漬け	白身魚フライ ソース

キーマカレー

22日(日)

給食なし

23日(月)

振り替え休日のため
給食なし

24日(火) ごはん

かんぴょう サラダ	オレンジ
白菜 キムチ	春巻き ブロッコリーの 昆布茶和え

麻婆豆腐

25日(水) たけのこごはん

ほうれん草の おひたし	五目豆
抹茶 わらび餅	サゴシの みそ漬け焼き

26日(木) ごはん

もやしの 中華炒め	ひじき煮
パイン缶	鶏のから揚げ

27日(金) 麦ごはん

コーン サラダ	じゃがいもの チーズ焼き
みかん ゼリー	ドライカレーの具

ごはんにのせて食べましょう。

卵スープ

* 毎月、舞鶴の魚も使用しています。今月はツバス、サゴシです。
舞鶴の魚を使用する日には「うおづるくん」マークが付いています。

* 牛乳は毎日つきます。牛乳には骨を強くするカルシウムがたくさん含まれています。残さず飲みましょう。
牛乳パックは学級ごとにきれいに片付けましょう。

* 毎日「マイはし」を持ってきましょう。マークが付いている日はスプーンがありますが、おはしも持ってきましょう。

名前が決まりました。
「うおづるくん」です。
よろしく！



うおづるくんメモ

ツバス、サゴシは成長すると呼び名が変わる出世魚です。ツバスは成長するとフリと呼ばれます。サゴシは成長するとサワラと呼ばれ、鯖と書きます。舞鶴の海でたくさんとれる魚です。