

給食だより

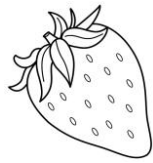
平成29年度 4月号

西能美学校給食共同調理場

ご入学・ご進級おめでとうございます。
 新年度がスタートしました。新しい環境にわくわくしている反面、疲れやストレスで
 体調を崩しがちな時期でもあります。1日3回の食事、睡眠をしっかりとって元気に
 過ごしましょう。今年度もよろしくお願ひします！

4月のたべもの

いちご



中くらいのサイズ5・6粒で
 一日分のビタミンCを
 摂ることができます。
 先のほうが甘いので
 へたのついていの方から
 食べると最後まで
 おいしく食べられます。

春キャベツ



冬にとれるものよりも
 葉がやわらかく、
 巻きがゆるいのが特徴です。
 甘みが強いので、
 生食にむいています。

★ひとくちだよりから★ ~3月分~

- 3/1 (水) 全部おいしかったです。全部好きな食べ物でした！ 【大古小4年】
- 3/6 (月) 大豆の大切さがわかりました。大豆に感謝です！ 【三高2年】
- 3/7 (金) さわらのあまずゆきは、タレといっしょに食べるととてもおいしかったです。いつも作ってくれて、ありがとうございます。 【鹿川小3年】
- 3/9 (木) カレーと大豆のコンビがおいしすぎて、おかわり何回もしました。 【中町小5年】
- 3/10 (金) 最後の給食、とてもおいしかったです。 【能美中3-2】
- 3/13 (火) あげギョウザがとてもおいしかったです。午後からもがんばれます！ 【三高小3年】
- 3/15 (水) 今日はミートマカロニソテーが4年生で人気でした。また出してください。 【三高小4年】
- 3/17 (金) カルちゃんサラダ、とーっても大好きなのでうれしかったです。それにシチューも豆がたくさん入っていておいしかったです。 【大古小6年】

** 学校給食について **

- ◎主食
 ○月・火・木曜日：ごはん 共同調理場で炊飯しています。
 小1：120g 小2：130g 小3：140g 小4：150g 小5：165g 小6：180g
 中学：200gで提供しています。
- 水曜日：めん 献立によって小型パンが付くことがあります。
- 金曜日：パン



- ◎おかず
 献立によって2~3品つきます。デザートや果物が付くときもあります。
 和食が中心で、薄味を心がけています。
 また不足しがちな野菜や豆類、魚介類・小魚、種実等をたっぷり使用します。
- ◎牛乳
 日頃の食事で不足しがちなカルシウムを補うため、毎日つきます。1本200mlで1日に必要なカルシウムの約1/3を摂取することができます。

お願ひとお知らせ

- ・給食費は小学校195円、中学校235円です。
- ・給食エプロンやマスク、ハンカチを忘れずに持ってきてください。
- ・食物アレルギーを新たに発症した場合や、原因食材等が変更になったときは学校までお知らせください。



献立表が変わりました！

- ・各料理ごとに、使用している食材がわかるようになりました。
- ・これまで表示していた三色食品群に加えて、6つの基礎食品群についても表示します。