

3月献立予定表



令和元年度 高南学校給食共同調理場
【朝日中学校】

ご卒業・ご進級おめでとうございます。




今年度も終わりに近づき卒業や進級など大きな節目を迎える時期になりました。この一年、大きな病気をしないで過ごせたでしょうか。充実した毎日を送るためにも今一度生活習慣を見直し、元気に新年度を迎えましょう。

3年生の皆さんはいよいよ卒業です。これからはますます自己責任での健康管理が大切になります。しっかり考えて選んで食べることを心がけてくださいね。

一年間給食を楽しみにしていただきありがとうございました。そして給食運営にご理解ご協力をいただきましてありがとうございました。



※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
2	月	焼き肉丼 (ごはんの上に焼き肉を盛り付けます。)	ぶた肉	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが	米 むぎ かたくり こさとう 油 ごま	848	34.6	
		打ち豆のみそ汁	なまあげ うちまめ みそ	だいこん ながねぎ えのきたけ	じゃがいも			
		フルーツのゼリー和え	ゼリー	りんご ようなし みかん				
		三色もち 牛乳	牛乳					
9	月	 卒業式  						

～ お手伝いは、食の自立の第一歩～ できることからどんどんやってみよう

調理の手伝い



配膳



ごはんを盛る



お茶をいれる



食器をあらう

