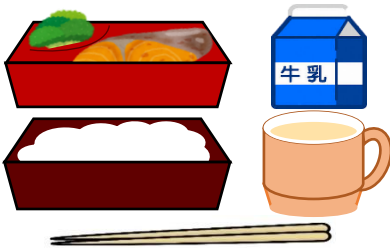




一週間の給食を写真で紹介します

中学校給食について

中学校の給食は、選択制弁当給食です。給食の食器は、ご飯食器以外に、冷食器、温食器、マグカップの3種類があり、献立によってこの中の2種類を組み合わせて提供します。食缶方式に比べて運びやすく、短時間で衛生的に配膳を行うことができるため、給食時間の短い中学校給食に適しています。



4月9日（木）

4月10日（金）



入学式



麦ご飯
ポークカレー
春キャベツのサラダ
甘夏みかん
牛乳

<801kcal>

春キャベツは秋ごろに種をまき4～6月に収穫するキャベツのことです。全体は丸い球状をしており、葉の巻きが緩く、内側の色が黄緑色をしているのが特徴です。葉は柔らかめで、みずみずしいのでサラダに適しています。

新しい生活様式で 大切な食事前後の手洗い

さまざまなところを触る手には、ウイルスなどの汚れがつきます。手を洗わずに、食事をしたり、口や鼻を触ったり、目をこすったりすると、体内にウイルスが入ってしまう危険があります。そのため、石鹸を使って丁寧に手を洗うことが大切なのです。新しい生活様式では、食事の前と後に手を洗うようにします。特に給食では、大勢の人がマスクを外して食べるため、いろいろな人の飛沫が食器や机などにつき、それらに触れた手を介して、ウイルスが体内に入ってしまう可能性もあります。そのため、食事の後にも手を洗うことが重要になります。石鹸を使った手洗いが習慣になるように心がけてください。



一週間の給食を写真で紹介します

4月13日（月）



麦ご飯
ホキフライ
とろろの粉の煮物
いんげんのごま油炒め
はりはり汁
牛乳

<788kcal>

4月14日（火）



麦ごはん
肉じゃが
ひじきの手作りふりかけ
赤だし味噌汁
牛乳

<841kcal>

4月15日（水）



麦ご飯
いわしのおかか煮
野菜炒め
ひじきの揚げ焼売
小松菜と油揚げのすまし汁
牛乳

<777kcal>

はりはり汁とは水菜のはりはりした食感からな付けられた音を楽しむ汁物です。

ひじきの旬は3～5月で、岩礁で成長した若茎を採ります。主に2種類あり、芽ひじきは茎から伸びてくる枝葉を、長ひじきは茎の部分を使ったものです。給食で出てくるのは芽ひじきです。



いわしのDHA（ドコサヘキサエン酸）は記憶力や学習能力を高めてくれます。



4月16日（木）



食パン
いちごジャム
白身魚のマヨネーズ焼き
カリフラワーと枝豆のソテー
スパゲッティソテー
ウィンナーと野菜のスープ
牛乳

<778kcal>

4月17日（金）



麦ご飯
豚肉と厚揚げのあんかけ
キャベツとハムの炒め物
鶏団子汁
牛乳

<778kcal>

今日のいちごジャムは福岡県産のあまおうを使用したジャムです。

今日のキャベツは春キャベツを使用しています。春キャベツは柔らかく甘いのが特徴です。

