



<p>11日(月)</p> <p>始業式</p>	<p>12日(火)</p> <p>入学式</p>	<p>13日(水) わかめごはん </p> <table border="1"> <tr> <td>中華サラダ</td> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> </tr> <tr> <td>抹茶わらび餅</td> <td>白身魚のピリ辛焼き</td> </tr> </table>	中華サラダ	大豆と煮干しの揚げ煮	抹茶わらび餅	白身魚のピリ辛焼き	<p>14日(木) ごはん </p> <table border="1"> <tr> <td>ポパイサラダ</td> <td>切干大根の煮物</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>豚肉のかりん揚げ</td> </tr> </table>	ポパイサラダ	切干大根の煮物	みかん缶	豚肉のかりん揚げ	<p>15日(金) 麦ごはん </p> <p>全曜日はカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>コロッケ</td> </tr> </table> <p>チキンカレー</p>	コーンサラダ	レモンゼリー	福神漬	コロッケ				
中華サラダ	大豆と煮干しの揚げ煮																			
抹茶わらび餅	白身魚のピリ辛焼き																			
ポパイサラダ	切干大根の煮物																			
みかん缶	豚肉のかりん揚げ																			
コーンサラダ	レモンゼリー																			
福神漬	コロッケ																			
<p>18日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のごま和え</td> <td>おからの炒り煮</td> </tr> <tr> <td>いちご</td> <td>カマスのおろしソースかけ</td> </tr> </table> <p> 舞鶴のさかな</p>	小松菜のごま和え	おからの炒り煮	いちご	カマスのおろしソースかけ	<p>19日(火) ごはん </p> <table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>きんぴらごぼう</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬</td> <td>鶏の唐揚げ</td> </tr> </table>	ツナサラダ	きんぴらごぼう	きゅうり漬	鶏の唐揚げ	<p>20日(水)</p> <p>職員研修</p> <p>給食なし</p>	<p>21日(木) ごはん 家庭訪問週間</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のあっさりナムル</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>春巻き</td> </tr> </table> <p>マーボー豆腐</p>	切干大根のあっさりナムル	オレンジ	白菜キムチ	春巻き	<p>22日(金) 麦ごはん 家庭訪問週間</p> <p>全曜日はカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>ごぼうサラダ</td> <td>ウイナーポテト</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>卵スープ</p> <p>ごはんに入れて食べよう</p>	ごぼうサラダ	ウイナーポテト	チーズ	ドライカレーの具
小松菜のごま和え	おからの炒り煮																			
いちご	カマスのおろしソースかけ																			
ツナサラダ	きんぴらごぼう																			
きゅうり漬	鶏の唐揚げ																			
切干大根のあっさりナムル	オレンジ																			
白菜キムチ	春巻き																			
ごぼうサラダ	ウイナーポテト																			
チーズ	ドライカレーの具																			
<p>25日(月) ごはん 家庭訪問週間</p> <table border="1"> <tr> <td>春キャベツとベーコンの</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>きな粉団子</td> <td>いわしのかば焼き</td> </tr> </table> <p> 舞鶴のさかな</p>	春キャベツとベーコンの	五目豆	きな粉団子	いわしのかば焼き	<p>26日(火) ごはん 家庭訪問週間</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいものチーズ焼き</td> <td>杏仁フルーツ</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリーの昆布茶和え</td> <td>豚キムチ丼の具</td> </tr> </table> <p>ごはんのせて食べよう</p>	じゃがいものチーズ焼き	杏仁フルーツ	ブロッコリーの昆布茶和え	豚キムチ丼の具	<p>27日(水) 梅ごはん </p> <table border="1"> <tr> <td>グリーンサラダ</td> <td>かぼちゃのそばろ煮</td> </tr> <tr> <td>ミニゼリー</td> <td>さばのカレー竜田揚げ</td> </tr> </table> <p> 舞鶴のさかな</p>	グリーンサラダ	かぼちゃのそばろ煮	ミニゼリー	さばのカレー竜田揚げ	<p>28日(木) ごはん 家庭訪問週間</p> <table border="1"> <tr> <td>マカロニサラダ</td> <td>チリコンカン</td> </tr> <tr> <td>パイ缶</td> <td>スペイン風バイクドエッグ</td> </tr> </table>	マカロニサラダ	チリコンカン	パイ缶	スペイン風バイクドエッグ	<p>29日(金)</p> <p>昭和の日</p>
春キャベツとベーコンの	五目豆																			
きな粉団子	いわしのかば焼き																			
じゃがいものチーズ焼き	杏仁フルーツ																			
ブロッコリーの昆布茶和え	豚キムチ丼の具																			
グリーンサラダ	かぼちゃのそばろ煮																			
ミニゼリー	さばのカレー竜田揚げ																			
マカロニサラダ	チリコンカン																			
パイ缶	スペイン風バイクドエッグ																			

✿ ご入学・ご進級おめでとうございます ✿

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ても大切なことです。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。

～献立作りに挑戦！～

昨年度1月に加佐中学校の1年生(現2年生)が、食育の授業で給食の献立作りに取り組みました。これまでの給食を参考にしながら、栄養バランス、旬の食材や地産地消、調理方法などの組み合わせを工夫し、好みも取り入れて1食分の給食を考えてくれました。タブレットをサクサク使いこなして、班で話し合ったりクラスみんなに発表したりと、楽しくかつ真剣な授業でした。

「バランスのよい献立を考えるのは大変でした。これからも残さずしっかり食べます！」という感想がたくさんあり、給食を身近に感じ食の大切さについて考える機会となりました。

その中から優秀な献立を4～6月の給食に採用させていただきます。そのまま採用したものと、少し組み合わせをアレンジしたものがありますが、希望のあったメニューをできるだけ取り入れています。

マークが採用献立です

* 牛乳は毎日つきます。

* 毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意

* 食事の前には石けんでしっかり手を洗い、清潔なハンカチで拭きましょう。