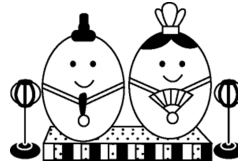


給食だより



令和 6年 2月29日
中野区立中野中学校
校長 田代 雅規
栄養士 吉見 朋恵

日々、少しずつ暖かくなり、花も咲き始め、春の訪れを感じます。

今年度の給食も、今月で最後になります。1年間ありがとうございました。

3年生にとっては、最後の給食となります。他の学年の生徒たちにとっては、今の教室で食べる最後の月となります。味わって食べて、思い出をたくさん作ってください。

バランスの良い食生活・・・

副菜

(緑・赤・黄の食品)

野菜(緑の食品)・海藻
(赤の食品)を中心とした
おかず。芋料理もあり
ます。(黄色の食品)

主菜

肉・魚・卵・大豆
製品など(赤の食
品)を中心とした
おかず。

くだもの

(緑の食品)

毎食でなくて
も1日1食は食
べたいですね。

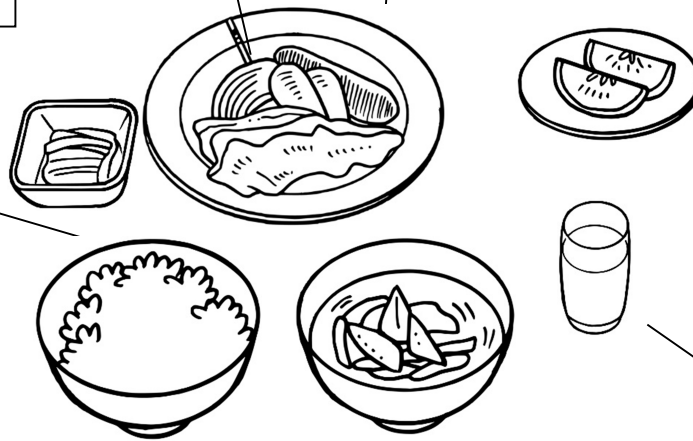
主食

(黄の食品)

ご飯・パン・麺
類など

水分

スープ・みそ汁や
水・お茶など。
牛乳も1日1本は
飲みたいですね。



1. バランスよく食べることは、主食・主菜・副菜を必ず取ることです。
2. 特に野菜をしっかり取りましょう。
3. 麺類・丼料理では、1つの器に、主食・主菜・副菜が入っています。
どんな材料が使われているか、栄養のバランスが取れているか確かめましょう。
4. 1日3食しっかり食べましょう。(特に朝食は、1日のスタートです。)
5. 外食の時は、エネルギー表示等も気にしましょう。
(カロリー・たんぱく質・塩分量などが載っています。)

給食では、栄養のバランスを大切にしています。皆さんの食事のお手本になるように作っています。参考にしてください。

今月の献立より・・・

今月は、3年生の卒業を祝って、3年生リクエスト選挙メニューを取り入れています。リクエストメニューは、3年生健康委員が選びました。その中から、3年生が、各自1品ずつを選びました。投票結果については、事務室掲示番前に、掲示します。どんな順位だったか、お楽しみに！！

リクエスト選挙メニュー

肉じゃが(6日)
キムチ炒飯(7日)
フィッシュ&チップス(11日)
鶏の唐揚げ(15日)
キャロットマフィン(15日)