



平成28年2月22日（月）の献立



- ・ごまごはん
- ・みそチキンカツ
- ・ボイル野菜
- ・マカロニサラダ
- ・厚揚げときのこの煮びたし
- ・ちりめんわかめ
- ・みそ汁（えのきたけ・ねぎ）

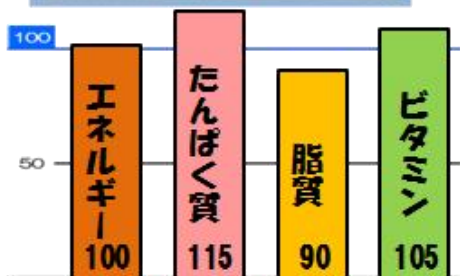


野菜たっぷり！
バランス弁当の見本です

中学校給食特製のみそダレで食べるチキンカツです。
にんにくやたまねぎをごま油で炒めて、香ばしさをプラスしています。

栄養バランスばっちり！野菜もたっぷり！

中学校給食



栄養バランスばっちりのお弁当はなんといっても、野菜がたっぷり！

元気な体づくりのために、野菜は1日に350g食べることがおススメです。中学校給食では、毎日、100g以上の野菜を食べることができます！

お弁当を作る時、 持っていく時の約束！

おかずは冷ましてからお弁当箱に詰めて、保冷剤もいっしょに包むなど、保冷して持っていこう！

食中毒の予防になるよ！

中学校給食もおかずは冷まして届けているよ。

必要な栄養をしっかりとって
勉強と部活に
集中して取り組める
強い体をつくろう！！

