



3月の給食だより

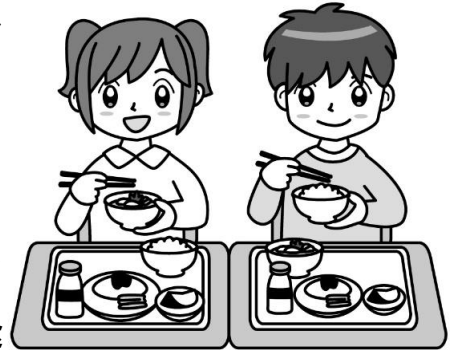


平成28年度11号
川口工業高校定時制

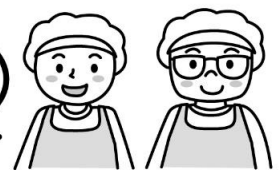
まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。

今年度もあと少しで終了です。この1年間、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか？ 友達や先生と一緒に同じ物を食べる給食は、体だけでなく心の栄養にもなっていることでしょう。

もうすぐ卒業する皆さん、ご卒業おめでとうございます。これから、心身ともにさらに大きく成長していく時期です。同時に、自分自身で選んで食べる機会が増える時期でもあります。健康を意識して食べることを大切に、充実した毎日を過ごしてくださいね。



ねん かん
1年間ありがとうございました！



ひな菓子



ひとくちおたより〈旬の食品〉

3月3日のひな祭りには、ひしもちやひなあられ、白酒などをひな壇にお供えし、女の子のすこやかな成長と幸せを祈ります。ひなあられは「ひな菓子」の一つで、地域によって味や形が異なります。一般的に、関東地方は米粒形の「ポン菓子」で、砂糖で甘く味つけたもの、関西地方は丸形の「あられ」で、塩やしょうゆなどで味つけたものです。

ひな菓子には、野菜や果物、桃の花などをかたどった練りきりや雲平、有平糖のほか、地域独特のものとして、金花糖(石川県金沢市)、ひちぎり(京都府)、おこしもの(愛知県)、からすみ(岐阜県)、くじらもち(山形県)などがあり、お祝いに華やかな彩りを添えています。

平成28年度 3月の献立

月	火 7	水 8	木 9	金 10
	・牛乳 ・ミニワッフル ・ご飯 ・味噌汁 ・コーンコロッケ&メンチカツ ・ちくわの胡麻和え	・牛乳 ・五目チャーハン ・白菜スープ ・さつま芋蒸しパン	・牛乳 ・ご飯 ・コンソメスープ ・煮込みハンバーグ ・ビーフン炒め	給食なし
13	14	15	16	17
給食なし	・牛乳 ・豚キムチチャーハン ・じゃがペースト ・フルーツ白玉	給食なし	給食なし	・牛乳 ・チキンカレー ・たこボールスープ ・元気ヨーグルト
20	21	22	23	24
春分の日	・牛乳 ・ご飯 ・味噌汁 ・家常豆腐 ・ザーサイ和え	・牛乳 ・ベーコンと卵のピラフ ・中華スープ ・シューマイ	・牛乳 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏のから揚げ ・シルバーサラダ	給食なし

食材等の都合により献立を変更することがあるので予めご了承下さい。
今月の平均エネルギー数値

エネルギー810Kcal 蛋白質30.4g 脂質27.2g 炭水化物106.7g 塩分3.3g