

Table with columns for date, day, meal type (A/B), ingredients, and nutritional values (Energy, Protein, Fat, Salt). Includes special days like 'World Cuisine' and 'Nagano Prefecture Local Cuisine'.

新2年生 給食なし

新1年生 給食なし

新3年生 給食なし

新3年生 給食なし

新3年生 給食なし

新3年生 給食なし

新3年生 給食なし

新3年生 給食なし

新3年生 給食なし

新3年生 給食なし

新3年生 給食なし

新3年生 給食なし

新3年生 給食なし

新3年生 給食なし

新3年生 給食なし

新3年生 給食なし

新3年生 給食なし

新3年生 給食なし

新3年生 給食なし

新3年生 給食なし

新3年生 給食なし

都合により食材料を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

選んだもの(A・B・弁当)を記入しておきましょう

牛乳は毎日つきます。

次の印は、印の右に示す食品が入っています。 ※卵 ◇牛乳・乳製品 ☆えび・かに △貝類

~七林中学校 給食の3つの約束~
・お皿はきちんと持っていく。
・友達にあげたりもらったりしない。
・手をつけずに残すのではなく、できるだけ2/3以上は食べるように心がける。
【決めた献立をしっかりと食べることで栄養バランスが整います】

~5月の献立の野菜量~
A・Bともに毎回1食当たり117gの野菜量を予定しています。
1日350gの野菜が必要で、1日3食と考えた時、117gは最低とらなければならない野菜量となります。
【野菜も残さずに食べられるようになってほしいです】

★★長野県の郷土料理を味わおう★★(14日・A献立)
3年生は修学旅行で信州方面に行きます。そこで、修学旅行に出かける前に長野県について少しでも知ってもらおうと思い、14日の献立に長野県の郷土料理を取り入れました。聞きなれない料理名もあると思いますので、どのような料理なのか紹介します。「やたら」は、長野県北信地域を中心に食べられている夏野菜を細かく刻んだ料理です。料理名は、「やたらに刻むから」「やたらにおいしいから」「やたらと何でもいれるから」などに由来するそうです。「野菜のふりかけ」ともいわれ、ご飯と一緒に食べたり、お茶漬けやそうめん、冷ややこの薬味など使い方も様々!!「鶏の山賊焼き」は、長野県松本市・塩尻市で有名な郷土料理です。焼きといいますが、鶏肉にんにく・しょうゆなどで下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げた料理です。「煮こじ」は、長野県佐久地域の郷土料理です。だいこん・にんじん・じゃが芋などを拍子木切りにして、油で炒めて、砂糖・しょうゆ・酒などで調味した煮物です。「具だくさんみそ汁」は、長野県全域に伝わる郷土料理で、旬の食材や地域でとれる食材などがたくさん入った汁物です。
☆☆世界の料理を味わおう☆☆
●5月1日「トルコ」(B献立):「サルチャ」→発酵させたトマトペーストのことです。「チョパンサラタス」→「羊飼いのサラダ」といわれ、羊飼いが放牧地でサツと作ったことに由来しているそうです。「メルジメッキチヨルパス」→レンズ豆のスープです。
●5月24日「韓国」(A献立):「ビビンバ」→「ビビン」は混ぜ、「バ」はご飯のことで、具をご飯に混ぜていただきます。「韓国風わかめスープ(ミヨックク)」→「ミヨック」はわかめ、「クク」はスープという意味です。

5月分の給食費(全食分の金額です)
330円×19回=6270円 (1年生)
330円×19回=6270円 (2年生)
330円×17回=5610円 (3年生)

5月分の給食申し込み締め切りは、2月22日(木)朝学活終了後です。
5月分の給食費引き落としは、4月1日(月)です。

