

Table with columns for Date, Day, Meal Type (A/B), Energy, Protein, Fat, Salt, and Remarks. It lists daily school meals from May 1st to 31st, including items like Gohan, Curry, and various soups, with nutritional values provided for each.

選んだもの(A・B・弁当)を記入しておきましょう

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。

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~
・お血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。

~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★(15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、15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、ごはんと一緒に食べたり、お茶漬けやそうめん、冷ややっこの薬味など使い方も様々！「鶏の山椒焼き」は、長野県松本市・塩尻市で有名な郷土料理です。焼きといえながらも、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。「燻こじ」は、長野県佐久地域の郷土料理です。だいこん・にんにく・じゃが芋などを拍子木切りにして、油で炒めて、砂糖・しょうゆなどで調味した煮物です。「ひんのべ汁」は、長野県北信濃地域に伝わる郷土料理です。すいとんのような料理です。

☆☆世界の料理を味わおう☆☆
●5月9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。「チョハンサラタス」→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バス」→レンズ豆のスープです。「ストラッチ」→お米のプディングです。
●5月24日「韓国」(A献立)。「キムパブ」→「キム」はのり、「パ」はごはんのことで、韓国ののり巻きです。「パジョン」→「パ」は葱、「ジョン」は焼き。日本でいうお好み焼きのような料理です。「ミョックク」→「ミョック」はわかめ、「クク」はスープという意味です。

5月分の給食申し込み締め切りは、2月20日(月)朝学活終了後です。
5月分の給食費引き落としは、3月31日(金)です。

Table showing monthly school lunch fees: 5月分の給食費(全食分の金額です) 330円×18回=5940円(1・2年生) 330円×16回=5280円(3年生)

