

6月



中野市北部学校給食センター

きゅうしょくセンターだより2025年6月10日(火)

No.44

きょうのこんだて

ごはん

ぎゅうにゅう

かきたま汁

とりにく からあ
鶏肉の唐揚げ

かいそう
海草サラダ

きょう こうしゃちゅうがっこう ねんせい さくねんど かていか かんが
今日は高社中学校の2年生が昨年度のおわりに家庭科で考え
こんだて
た献立です。

こんだて た
献立を立てていただいたみなさんからメッセージをいただ
いています。

くふう
工夫したこと…スポーツをしている人 ひとむ 向けに、たんぱ
く質がしっかりとれる献立です。かいそう あし
海藻は足がつったり
することを防ぐ効果もあります。すべてのえいよう
栄養がはい
入っていてバランスがいいです。



た
立てていただいた こんだて
献立では、ごはんをひとり 300g た
食べていましたが、給食では中学生のごはんの量は200gで
す。きゅうしょく ちゅうがくせい りょう
きちんと食べ切っても300gには足りないなので、ぜひ、ご
はん のこ
飯も残さないようにしっかり食べてくださいね。