

【給食献立表の見方】

- ①献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と1人分の分量(g)です。 ② 〜 のマークの日は、スプーンも持参してください。 ③ 〜 のマークの日は、食缶のおかずがつきます。
- ④食品名に☆印があるのは大東市の6大アレルゲン(卵・乳、乳製品・小麦・えび・ナッツ・ごま、ごま油)です。
- ◇はしは、忘れずに毎日持って来ましょう。

◇使った後は、きれいに洗って清潔にしておきましょう。

『加工食品のアレルゲンの記載について』

加工食品の食品名の後に()で記載しています。 【例】 パン(小麦・乳) ※ 乳は脱脂粉乳です。

中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量											
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	塩分	
	kcal	%	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B ₂ mg	C mg	g	g
平均栄養摂取量	823	15	28	374	3.1	288	0.70	0.58	41	4.8	2.5
学校給食摂取基準 (中学生)	830	ェネルギーの 13~20% 以下	ェネルギーの 25~30% 以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5

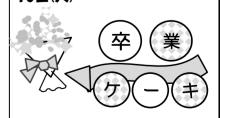
3月の新献立

2日(月) タコライス ゴーヤチャンプル サーターアンダギー

<u>今月も新献立が</u> でます! <u>お楽しみに!</u>



タコライスはメキシコ風アメリカ料理の タコスの具材をごはんにのせた沖縄料理で す。チャンプルは沖縄の方言でごちゃまぜ という意味があり、豆腐といろいろな食材 を炒めた料理です。サーターアンダギーは 沖縄の揚げ物料理の一つで、サーターは砂 糖、アンダギーは油で揚げた物という意味 があります。



卒業生のみなさん、ご卒業お めでとうございます!中学校の 給食を食べる日も残り少しにな りましたね。

10日(火)の給食には、卒業の お祝いとしてケーキがつきます。 中学校の思い出などを話しなが ら、楽しく給食の時間を過ごして ください。