



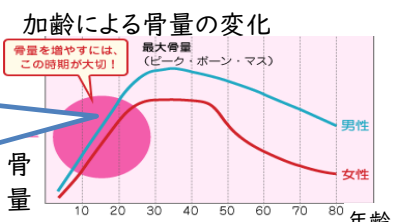
Main table of school lunch menus from March 1st to 8th. Columns include Day, Main Dish, Side Dish, and detailed ingredient lists categorized by nutritional groups (Red, Green, Yellow). Special themes like 'ひなまつり給食' and '卒業祝い給食' are highlighted.

ご卒業おめでとうございます

Continuation of the school lunch menu table, covering dates from March 12th to 18th. Includes special menus like '松風焼き' and '焼きそば'.

アンケート結果★
牛乳を飲まない日が多い生徒は全体の約14%,
時々飲む約20%, 毎日飲む約60%, 2本以上飲む約6%,

カルシウムを吸収しやすい成長期に飲んでおくことで将来丈夫な骨を維持することができる。カルシウム吸収率や骨量は20代までがピーク。休みの日も卒業しても飲んでほしい。



Final part of the school lunch menu table, covering dates from March 19th to 22nd. Includes 'まごわやさしい給食' and '学年末祝い給食'.

献立内容は都合により変更することがあります



3年生へもうすぐ学校給食ともお別れですね。卒業後は給食がありません。リクエストの多いメニューを2月3月はたくさん取り入れています。これからはさらに成長し、体力がつく大切な時期ですね。食べ物で心と体はできています。1日3回の食事をしっかり食べて、勉強に運動に色々なことに挑戦していきましょう。卒業後のお弁当作り等の食育ノートを見て、ぜひ実践してみてください。湖南中の給食を思い出して、レシピを参考に作ってみてください。

1年生, 2年生へ苦手な食べ物も食べられるようになった人も多いと聞いています。がんばりましたね。うれしいです。引き続き、しっかり食べて元気に過ごしましょう。 栄養教諭 丸山明子・調理員一同

給食レシピや簡単レシピが見られます。つくレポもおススメ。 Includes a QR code for recipes.

給食のヤンニョムチキン・チョレギサラダ等, おすすめのレシピを栄養教諭がご家庭でも作れる様に時々更新しています。スマホやタブレット等でQRコードを読み取って見てください。