



congratulations
on your
graduation!



卒業する皆さん、新しい門出におめでとうの言葉を贈ります。高校生活においての様々な経験は今後の大きな糧となるでしょう。これからは自立した人間になれるようにより一層多くの知識と経験を積んで頑張ってください。学舎を巣立つ皆さんに幸多かれとお祈りいたします。卒業してからも身体と心の栄養を上手に摂れますように・・・

★☆☆
食予
中毒
し防
て止
いの
るた
献め
立に
は給
食食
材前
のに
都は
合必
です
変手
更を
に洗
なな
って
事来
がて
あ下
りさ
まい
す★☆☆

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5		
第70回 卒業おめでとう 卒業式	鶏肉、にんにく、牛乳が主な食材のシュクメルリは南コーカサスのジョージア(グルジア)の料理です。この名前はラチャ地方のシュクメルリ村に由来します。日本でもツイッターなどで話題になり知名度が高まりました。ごはんにかけて食べましょう。	生徒休業日	今日の給食は動物性の食材を使わない精進料理です。たまにはこんな給食もいいでしょ？	○○南蛮の南蛮とは長ねぎのことです カレー南蛮(うどん・そば) ごぼうサラダ スイートポテト 牛乳		
8 ごはん デミグラスハンバーグ ペンのソテー コンソメスープ 牛乳	9 もち麦ごはん シュクメルリ わかめサラダ レモンゼリー 牛乳	10 わかめごはん 揚げ出し豆腐 ほうれん草海苔和え みそ汁 牛乳	11 本日休業	12 コッペパン 笹身チーズフライ ポテトサラダ ミネストローネ 牛乳		
15 ごはん プルコギ もやしのナムル わかめスープ 牛乳	16 栗おこわ 赤魚の塩焼き 炒めひじき ねぎのつみれ汁 牛乳	17 かつ丼 風呂吹き大根 わかめとえのきのスープ ジョア	18 予定は未定	19 ささみ チーズカレーライス ブロッコリーサラダ 禁断のフルーチェ 牛乳		
22 ごはん 酢鶏 山菜と竹輪のあえもの 粟米湯 牛乳	☆感染しないためにも今一度正しい手洗いを！					
	① 手のひらを合わせて	② 手の甲を伸ばして	③ 指先や爪の間もうずを描くように	④ 指の間も十分に	⑤ 親指をねじるように	⑥ 最後は手首も忘れずに

石けんで30秒以上かけて洗い
最後はアルコール消毒で万全に