

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!



水 1
第12回

卒業証書授与式

木 2

金 3



生徒休業日

岩手の郷土料理じゃじゃ麺は、
わんこそば・冷麺と並び盛岡三
大麺と称されます

月 6

火 7

水 8

木 9

金 10

山菜特有の苦みは分はポリフェノールといい、強い抗酸化作用があり活性酸素を抑えて細胞の若返りを促し、精神的ストレスの軽減にも効果が期待できるといわれています

生徒休業日



きのこの種類は約400種類あり、そのうち食用は約100種類です



授業があるときは給食が出ます

今日のカレーは真っ白ですが、味はカレーです

盛岡じゃじゃ麺
わかめスープ
紅茶ムース
牛乳

赤魚という名前は流通上の総称で、体が赤い魚をいいます。その中でも代表的なものは赤魚鯛(アコウダイ)でメヌケともよばれます

休



山菜炊込みご飯
赤魚の塩焼き
蓮根と豚肉の炒め
みそ汁
牛乳

ごはん
きのこデミハンバーグ
ポテトサラダ
玉子レタススープ
牛乳

チキンフィレバーガー
スパゲティサラダ
ミネストローネ
クリームワッフル
牛乳



ホワイトカレー
白花豆コロッケ
わかめ和えもの
じゃり豆・ジョア

春分の日是一年のうちで昼夜の長さがほぼ同じになる日です。この時期はお彼岸で、春の彼岸にはぼた餅を供える習慣があります

大麦の一種のもち麦は白米の20倍の食物繊維を含んでいます

もち麦ごはん
豚テキりんごソース
デパ地下風サラダ
コーンスープ
牛乳

一年間の食生活を振り返って いくつCHECKできたかな?

- 毎日きちんと3食食べられましたか?
- 嫌いなものでも食べる努力ができましたか?
- よく噛んで食べられましたか?
- 正しい姿勢で食べられましたか?
- 楽しく食事ができましたか?

来年度もおいしい給食を作ってます!

休



春分の日