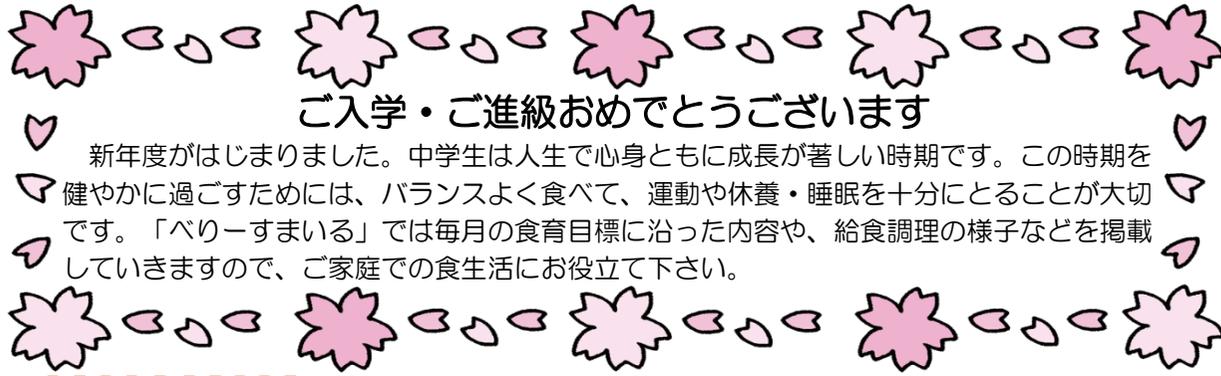


べりーすまいる 4月



4月の食育目標：きちんと朝ごはんを食べよう

国分寺市教育委員会



ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度がはじまりました。中学生は人生で心身ともに成長が著しい時期です。この時期を健やかに過ごすためには、バランスよく食べて、運動や休養・睡眠を十分にとることが大切です。「べりーすまいる」では毎月の食育目標に沿った内容や、給食調理の様子などを掲載していきますので、ご家庭での食生活にお役立て下さい。

給食について

《国の決めた食事摂取基準をもとに作成しています。》

汁もの
月に数回、味噌汁やスープを提供しています。

主食
主にごはんです。月に2回くらいパン、月に1回くらい麺を提供しています。

主菜
肉・魚を中心とした料理です。焼き物・炒め物・煮物・揚げ物などが入ります。

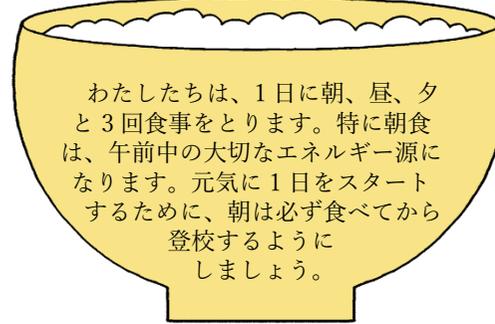
牛乳
成長期に必要なカルシウムが豊富に含まれています。

副菜
野菜を中心とした料理です。サラダ、和えもの、煮物などが入ります。



生徒一人当たりの学校給食摂取基準	
栄養素	基準値
エネルギー	830Kcal
たんぱく質	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%
脂肪	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%
ナトリウム (食塩相当量)	2.5g未満
カルシウム	450mg
マグネシウム	120mg
鉄	4.5mg
ビタミンA	300μgRAE
ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2	0.6mg
ビタミンC	35mg
食物繊維	7g以上
以下の栄養素についても配慮すること	
亜鉛	3mg

元気な1日は朝食から!



わたしたちは、1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。

おかずは冷まして盛りつけています
おかずを温かいまま盛り付けてしまうと、弁当が傷む原因となります。安全のために、「冷ましている」ことをご理解ください。

豆類・小魚・海藻を多く使用します
中学生に必要な鉄分やカルシウムをしっかり摂るために大切な食品です。また食文化継承のためにも取り入れています。

地場野菜（こくベジ）を使用します
キャベツや人参、玉ねぎなど、国分寺市で収穫された旬の地場野菜をできるだけ使用するようにしています。農家の方への感謝の気持ちを忘れず、おいしくいただきます。

食物アレルギー対応について
除去食の対応はしていません。食物アレルギーをお持ちで、その食材が給食に出る場合は、ご家庭からの弁当持参をお願いいたします。希望者には使用食材の詳細が記載された献立表をお渡しできます。

第一中学校				
4月				
日	曜	1年	2年	3年
8	月			
9	火	×	×	×
10	水	○	○	○
11	木	○	○	○
12	金	○	○	○
13	土			
14	日			
15	月	○	○	○
16	火	○	○	○
17	水	○	○	○
18	木	○	○	○
19	金	○	○	○
20	土			
21	日			
22	月	○	○	○
23	火	○	○	○
24	水	○	○	○
25	木	○	○	○
26	金	○	○	○
27	土			
28	日			
29	月			
30	火	○	○	○

中学校給食の献立が国分寺市のホームページで見られます。TOPページ→くらしの情報→教育・学習→小・中学生の給食→市立小中学校給食の献立とレシピ



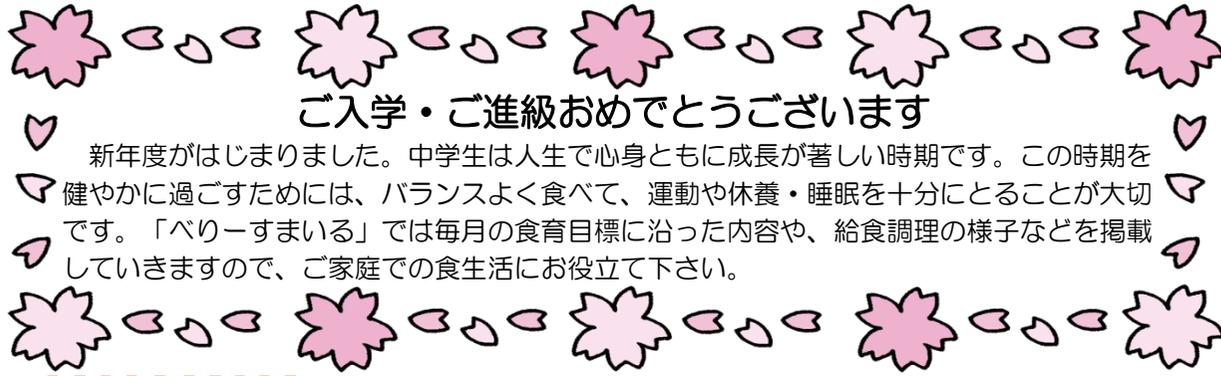
こんにちは！中学校給食担当の栄養士です。様々な料理・味付けを体験できるように、もちろん栄養もしっかりと摂れるように献立を考えています。調理業務を委託しているジー・エフ・フードサービスのスタッフと力を合わせて、安全で安心な、おいしい給食を提供できるように、努めていきます。

べりーすまいる 4月



4月の食育目標：きちんと朝ごはんを食べよう

国分寺市教育委員会



ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度がはじまりました。中学生は人生で心身ともに成長が著しい時期です。この時期を健やかに過ごすためには、バランスよく食べて、運動や休養・睡眠を十分にとることが大切です。「べりーすまいる」では毎月の食育目標に沿った内容や、給食調理の様子などを掲載していきますので、ご家庭での食生活にお役立て下さい。

給食について

《国の決めた食事摂取基準をもとに作成しています。》

汁もの
月に数回、味噌汁やスープを提供しています。

主食
主にごはんです。月に2回くらいパン、月に1回くらい麺を提供しています。

主菜
肉・魚を中心とした料理です。焼き物・炒め物・煮物・揚げ物などが入ります。

牛乳
成長期に必要なカルシウムが豊富に含まれています。

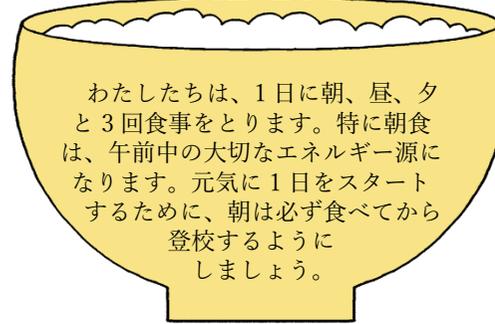
副菜
野菜を中心とした料理です。サラダ、和えもの、煮物などが入ります。



生徒一人当たりの学校給食摂取基準

栄養素	基準値
エネルギー	830Kcal
たんぱく質	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%
脂肪	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%
ナトリウム (食塩相当量)	2.5g未満
カルシウム	450mg
マグネシウム	120mg
鉄	4.5mg
ビタミンA	300μgRAE
ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2	0.6mg
ビタミンC	35mg
食物繊維	7g以上
以下の栄養素についても配慮すること	
亜鉛	3mg

元気な1日は朝食から！



わたしたちは、1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。

おかずは冷まして盛りつけています
おかずを温かいまま盛り付けてしまうと、弁当が傷む原因となります。安全のために、「冷ましている」ことをご理解ください。

豆類・小魚・海藻を多く使用します
中学生に必要な鉄分やカルシウムをしっかり摂るために大切な食品です。また食文化継承のためにも取り入れています。

地場野菜（こくベジ）を使用します
キャベツや人参、玉ねぎなど、国分寺市で収穫された旬の地場野菜をできるだけ使用するようにしています。農家の方への感謝の気持ちを忘れず、おいしくいただきます。

食物アレルギー対応について

除去食の対応はしていません。食物アレルギーをお持ちで、その食材が給食に出る場合は、ご家庭からの弁当持参をお願いいたします。希望者には使用食材の詳細が記載された献立表をお渡しできます。

第二中学校				
4月				
日	曜	1年	2年	3年
8	月			
9	火	×	×	×
10	水	○	○	○
11	木	○	○	○
12	金	○	○	○
13	土			
14	日			
15	月	○	○	○
16	火	○	○	○
17	水	○	○	○
18	木	○	○	○
19	金	○	○	○
20	土			
21	日			
22	月	○	○	○
23	火	○	○	○
24	水	○	○	○
25	木	○	○	○
26	金	○	○	○
27	土	×	×	×
28	日			
29	月			
30	火	○	○	○

中学校給食の献立が国分寺市のホームページで見られます。TOPページ→くらしの情報→教育・学習→小・中学生の給食→市立小中学校給食の献立とレシピ



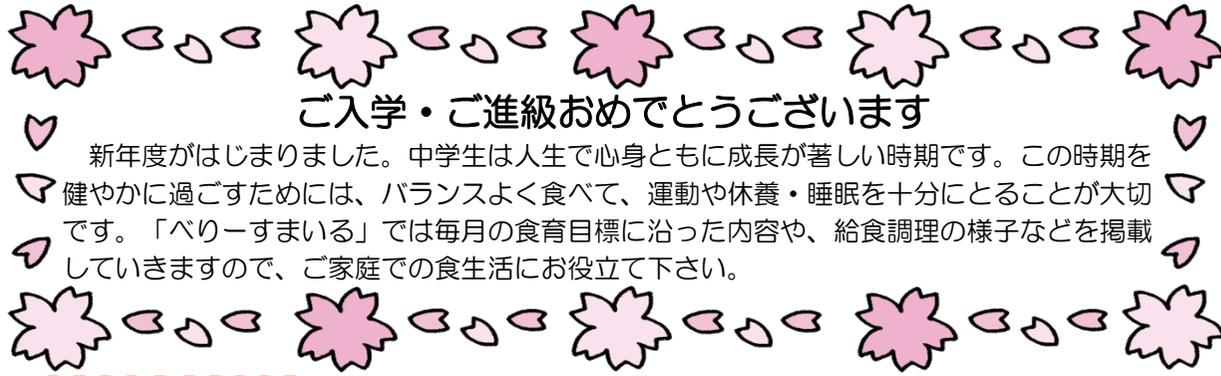
こんにちは！中学校給食担当の栄養士です。様々な料理・味付けを体験できるように、もちろん栄養もしっかりと摂れるように献立を考えています。調理業務を委託しているジー・エフ・フードサービスのスタッフと力を合わせて、安全で安心な、おいしい給食を提供できるように、努めていきます。

べりーすまいる 4月



4月の食育目標：きちんと朝ごはんを食べよう

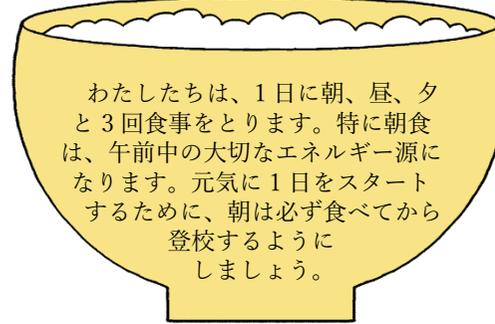
国分寺市教育委員会



ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度がはじまりました。中学生は人生で心身ともに成長が著しい時期です。この時期を健やかに過ごすためには、バランスよく食べて、運動や休養・睡眠を十分にとることが大切です。「べりーすまいる」では毎月の食育目標に沿った内容や、給食調理の様子などを掲載していきますので、ご家庭での食生活にお役立て下さい。

元気な1日は朝食から！



わたしたちは、1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。

給食について

《国の決めた食事摂取基準をもとに作成しています。》

汁もの
月に数回、味噌汁やスープを提供しています。

主食
主にごはんです。月に2回くらいパン、月に1回くらい麺を提供しています。

主菜
肉・魚を中心とした料理です。焼き物・炒め物・煮物・揚げ物などが入ります。

牛乳
成長期に必要なカルシウムが豊富に含まれています。

副菜
野菜を中心とした料理です。サラダ、和えもの、煮物などが入ります。



生徒一人当たりの学校給食摂取基準

栄養素	基準値
エネルギー	830Kcal
たんぱく質	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%
脂肪	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%
ナトリウム (食塩相当量)	2.5g未満
カルシウム	450mg
マグネシウム	120mg
鉄	4.5mg
ビタミンA	300μgRAE
ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2	0.6mg
ビタミンC	35mg
食物繊維	7g以上
以下の栄養素についても配慮すること	
亜鉛	3mg

おかずは冷まして盛りつけています
おかずを温かいまま盛り付けてしまうと、弁当が傷む原因となります。安全のために、「冷ましている」ことをご理解ください。

豆類・小魚・海藻を多く使用します
中学生に必要な鉄分やカルシウムをしっかり摂るために大切な食品です。また食文化継承のためにも取り入れています。

地場野菜（こくベジ）を使用します
キャベツや人参、玉ねぎなど、国分寺市で収穫された旬の地場野菜をできるだけ使用するようにしています。農家の方への感謝の気持ちを忘れず、おいしくいただきます。

食物アレルギー対応について

除去食の対応はしていません。食物アレルギーをお持ちで、その食材が給食に出る場合は、ご家庭からの弁当持参をお願いいたします。希望者には使用食材の詳細が記載された献立表をお渡しできます。

第二中学校 F組

		4月		
日	曜	1年	2年	3年
8	月			
9	火	×	×	×
10	水	○	○	○
11	木	○	○	○
12	金	○	○	○
13	土			
14	日			
15	月	○	○	○
16	火	○	○	○
17	水	○	○	○
18	木	○	○	○
19	金	○	○	○
20	土			
21	日			
22	月	○	○	○
23	火	○	○	○
24	水	○	○	○
25	木	○	○	○
26	金	○	○	○
27	土	×	×	×
28	日			
29	月			
30	火	○	○	○

中学校給食の献立が国分寺市のホームページで見られます。TOPページ→くらしの情報→教育・学習→小・中学生の給食→市立小中学校給食の献立とレシピ



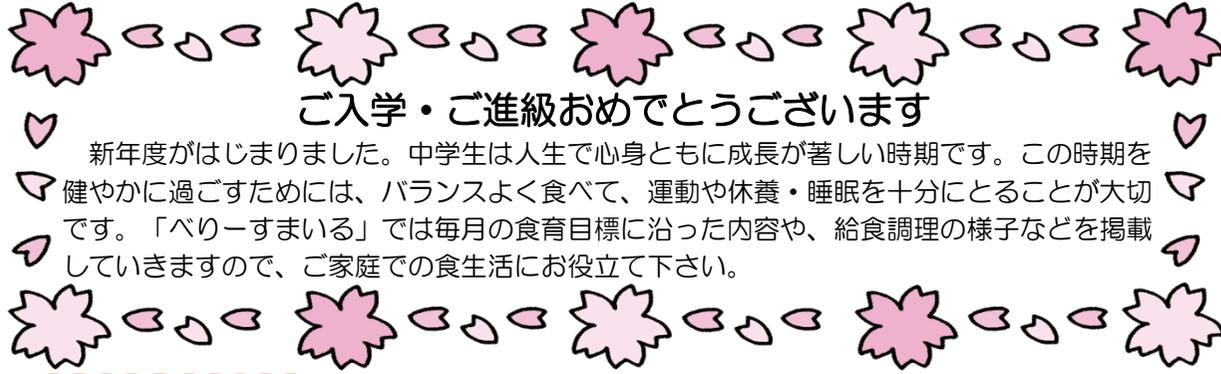
こんにちは！中学校給食担当の栄養士です。様々な料理・味付けを体験できるように、もちろん栄養もしっかりと摂れるように献立を考えています。調理業務を委託しているジー・エフ・フードサービスのスタッフと力を合わせて、安全で安心な、おいしい給食を提供できるように、努めていきます。

ベリーすまいる 4月



4月の食育目標：きちんと朝ごはんを食べよう

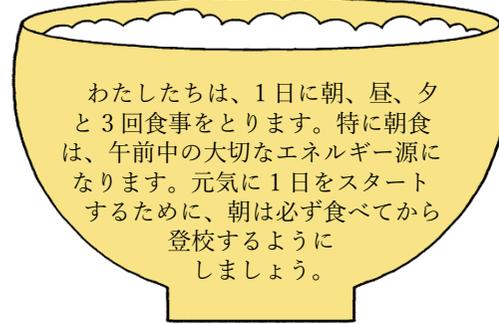
国分寺市教育委員会



ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度がはじまりました。中学生は人生で心身ともに成長が著しい時期です。この時期を健やかに過ごすためには、バランスよく食べて、運動や休養・睡眠を十分にとることが大切です。「ベリーすまいる」では毎月の食育目標に沿った内容や、給食調理の様子などを掲載していきますので、ご家庭での食生活にお役立て下さい。

元気な1日は朝食から！



わたしたちは、1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。

給食について

《国の決めた食事摂取基準をもとに作成しています。》

汁もの
月に数回、味噌汁やスープを提供しています。

主食
主にごはんです。月に2回くらいパン、月に1回くらい麺を提供しています。

主菜
肉・魚を中心とした料理です。焼き物・炒め物・煮物・揚げ物などが入ります。

牛乳
成長期に必要なカルシウムが豊富に含まれています。

副菜
野菜を中心とした料理です。サラダ、和えもの、煮物などが入ります。



生徒一人当たりの学校給食摂取基準

栄養素	基準値
エネルギー	830Kcal
たんぱく質	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%
脂肪	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%
ナトリウム (食塩相当量)	2.5g未満
カルシウム	450mg
マグネシウム	120mg
鉄	4.5mg
ビタミンA	300μgRAE
ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2	0.6mg
ビタミンC	35mg
食物繊維	7g以上
以下の栄養素についても配慮すること	
亜鉛	3mg

おかずは冷まして盛りつけています
おかずを温かいまま盛り付けてしまうと、弁当が傷む原因となります。安全のために、「冷ましている」ことをご理解ください。

豆類・小魚・海藻を多く使用します
中学生に必要な鉄分やカルシウムをしっかり摂るために大切な食品です。また食文化継承のためにも取り入れています。

地場野菜（こくベジ）を使用します
キャベツや人参、玉ねぎなど、国分寺市で収穫された旬の地場野菜をできるだけ使用するようにしています。農家の方への感謝の気持ちを忘れずに、おいしくいただきます。

食物アレルギー対応について

除去食の対応はしていません。食物アレルギーをお持ちで、その食材が給食に出る場合は、ご家庭からの弁当持参をお願いいたします。希望者には使用食材の詳細が記載された献立表をお渡しできます。

第三中学校				
4月				
日	曜	1年	2年	3年
8	月			
9	火	×	×	×
10	水	×	×	×
11	木	○	○	○
12	金	○	○	○
13	土			
14	日			
15	月	○	○	○
16	火	○	○	○
17	水	○	○	○
18	木	○	○	○
19	金	○	○	○
20	土			
21	日			
22	月	○	○	○
23	火	○	○	○
24	水	○	○	○
25	木	○	○	○
26	金	○	○	○
27	土			
28	日			
29	月			
30	火	○	○	○

中学校給食の献立が国分寺市のホームページで見られます。TOPページ→くらしの情報→教育・学習→小・中学生の給食→市立小中学校給食の献立とレシピ



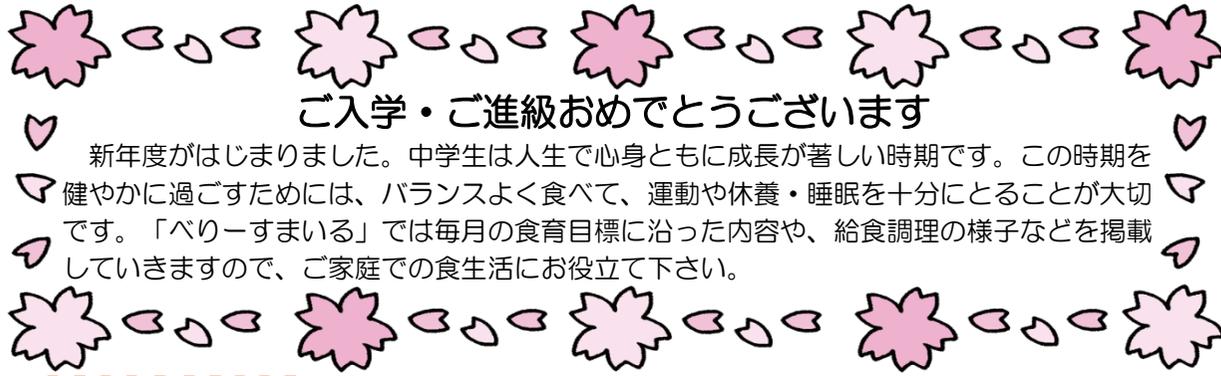
こんにちは！中学校給食担当の栄養士です。様々な料理・味付けを体験できるように、もちろん栄養もしっかりと摂れるように献立を考えています。調理業務を委託しているジー・エフ・フードサービスのスタッフと力を合わせて、安全で安心な、おいしい給食を提供できるように、努めていきます。

べりーすまいる 4月



4月の食育目標：きちんと朝ごはんを食べよう

国分寺市教育委員会



ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度がはじまりました。中学生は人生で心身ともに成長が著しい時期です。この時期を健やかに過ごすためには、バランスよく食べて、運動や休養・睡眠を十分にとることが大切です。「べりーすまいる」では毎月の食育目標に沿った内容や、給食調理の様子などを掲載していきますので、ご家庭での食生活にお役立て下さい。

給食について

《国の決めた食事摂取基準をもとに作成しています。》

汁もの
月に数回、味噌汁やスープを提供しています。

主食
主にごはんです。月に2回くらいパン、月に1回くらい麺を提供しています。

主菜
肉・魚を中心とした料理です。焼き物・炒め物・煮物・揚げ物などが入ります。

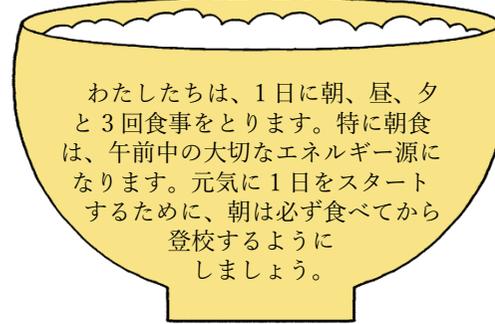
牛乳
成長期に必要なカルシウムが豊富に含まれています。

副菜
野菜を中心とした料理です。サラダ、和えもの、煮物などが入ります。



生徒一人当たりの学校給食摂取基準	
栄養素	基準値
エネルギー	830Kcal
たんぱく質	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%
脂肪	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%
ナトリウム (食塩相当量)	2.5g未満
カルシウム	450mg
マグネシウム	120mg
鉄	4.5mg
ビタミンA	300μgRAE
ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2	0.6mg
ビタミンC	35mg
食物繊維	7g以上
以下の栄養素についても配慮すること	
亜鉛	3mg

元気な1日は朝食から！



わたしたちは、1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。

おかずは冷まして盛りつけています
おかずを温かいまま盛り付けてしまうと、弁当が傷む原因となります。安全のために、「冷ましている」ことをご理解ください。

豆類・小魚・海藻を多く使用します
中学生に必要な鉄分やカルシウムをしっかり摂るために大切な食品です。また食文化継承のためにも取り入れています。

地場野菜（こくベジ）を使用します
キャベツや人参、玉ねぎなど、国分寺市で収穫された旬の地場野菜をできるだけ使用するようにしています。農家の方への感謝の気持ちを忘れず、おいしくいただきます。

食物アレルギー対応について
除去食の対応はしていません。食物アレルギーをお持ちで、その食材が給食に出る場合は、ご家庭からの弁当持参をお願いいたします。希望者には使用食材の詳細が記載された献立表をお渡しできます。

第三中学校 1組				
4月				
日	曜	1年	2年	3年
8	月			
9	火	×	×	×
10	水	×	×	×
11	木	○	○	○
12	金	○	○	○
13	土			
14	日			
15	月	○	○	○
16	火	○	○	○
17	水	○	○	○
18	木	○	○	○
19	金	○	○	○
20	土			
21	日			
22	月	○	○	○
23	火	○	○	○
24	水	○	○	○
25	木	○	○	○
26	金	○	○	○
27	土			
28	日			
29	月			
30	火	○	○	○

中学校給食の献立が国分寺市のホームページで見られます。TOPページ→くらしの情報→教育・学習→小・中学生の給食→市立小中学校給食の献立とレシピ



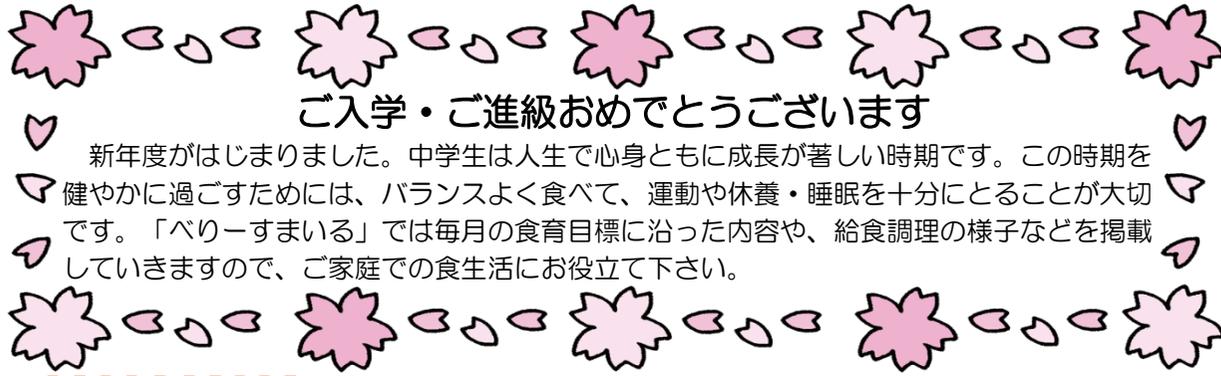
こんにちは！中学校給食担当の栄養士です。様々な料理・味付けを体験できるように、もちろん栄養もしっかりと摂れるように献立を考えています。調理業務を委託しているジー・エフ・フードサービスのスタッフと力を合わせて、安全で安心な、おいしい給食を提供できるように、努めていきます。

べりーすまいる 4月



4月の食育目標：きちんと朝ごはんを食べよう

国分寺市教育委員会



ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度がはじまりました。中学生は人生で心身ともに成長が著しい時期です。この時期を健やかに過ごすためには、バランスよく食べて、運動や休養・睡眠を十分にとることが大切です。「べりーすまいる」では毎月の食育目標に沿った内容や、給食調理の様子などを掲載していきますので、ご家庭での食生活にお役立て下さい。

給食について

《国の決めた食事摂取基準をもとに作成しています。》

汁もの
月に数回、味噌汁やスープを提供しています。

主食
主にごはんです。月に2回くらいパン、月に1回くらい麺を提供しています。

主菜
肉・魚を中心とした料理です。焼き物・炒め物・煮物・揚げ物などが入ります。

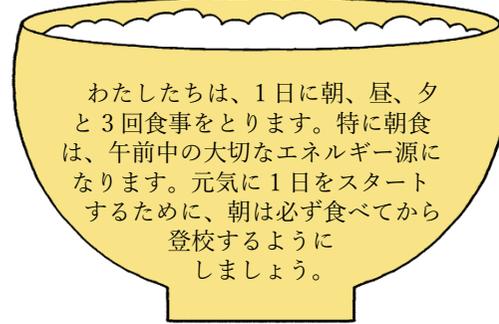
牛乳
成長期に必要なカルシウムが豊富に含まれています。

副菜
野菜を中心とした料理です。サラダ、和えもの、煮物などが入ります。



生徒一人当たりの学校給食摂取基準	
栄養素	基準値
エネルギー	830Kcal
たんぱく質	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%
脂肪	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%
ナトリウム (食塩相当量)	2.5g未満
カルシウム	450mg
マグネシウム	120mg
鉄	4.5mg
ビタミンA	300μgRAE
ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2	0.6mg
ビタミンC	35mg
食物繊維	7g以上
以下の栄養素についても配慮すること	
亜鉛	3mg

元気な1日は朝食から！



わたしたちは、1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。

おかずは冷まして盛りつけています
おかずを温かいまま盛り付けてしまうと、弁当が傷む原因となります。安全のために、「冷ましている」ことをご理解ください。

豆類・小魚・海藻を多く使用します
中学生に必要な鉄分やカルシウムをしっかり摂るために大切な食品です。また食文化継承のためにも取り入れています。

地場野菜（こくベジ）を使用します
キャベツや人参、玉ねぎなど、国分寺市で収穫された旬の地場野菜をできるだけ使用するようにしています。農家の方への感謝の気持ちを忘れず、おいしくいただきます。

食物アレルギー対応について
除去食の対応はしていません。食物アレルギーをお持ちで、その食材が給食に出る場合は、ご家庭からの弁当持参をお願いいたします。希望者には使用食材の詳細が記載された献立表をお渡しできます。

第四中学校				
4月				
日	曜	1年	2年	3年
8	月	×	×	×
9	火	×	×	×
10	水	○	○	○
11	木	○	○	○
12	金	○	○	○
13	土			
14	日			
15	月	○	○	○
16	火	○	○	○
17	水	○	○	○
18	木	○	○	○
19	金	○	○	○
20	土			
21	日			
22	月	○	○	○
23	火	○	○	○
24	水	○	○	○
25	木	○	○	○
26	金	○	○	○
27	土			
28	日			
29	月			
30	火	○	○	○

中学校給食の献立が国分寺市のホームページで見られます。TOPページ→くらしの情報→教育・学習→小・中学生の給食→市立小中学校給食の献立とレシピ



こんにちは！中学校給食担当の栄養士です。様々な料理・味付けを体験できるように、もちろん栄養もしっかりと摂れるように献立を考えています。調理業務を委託しているジー・エフ・フードサービスのスタッフと力を合わせて、安全で安心な、おいしい給食を提供できるように、努めていきます。

べりーすまいる 4月

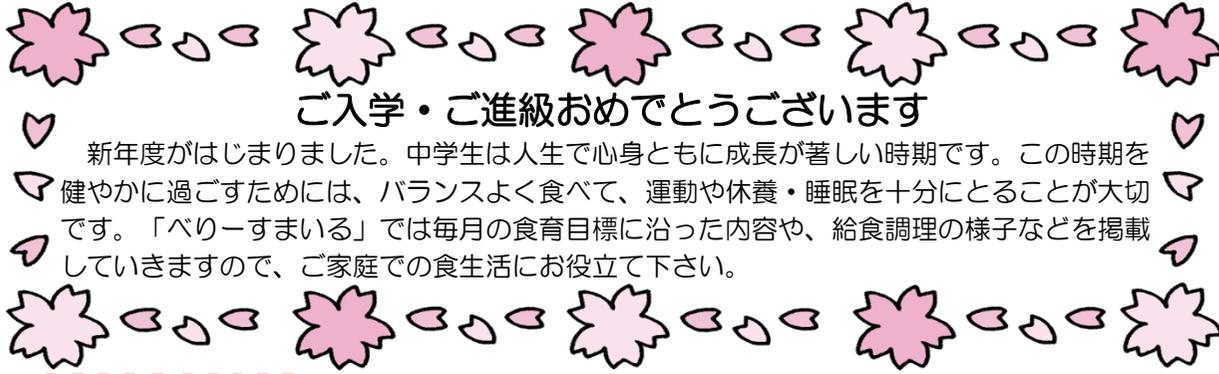


フルちゃん



4月の食育目標：きちんと朝ごはんを食べよう

国分寺市教育委員会



ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度がはじまりました。中学生は人生で心身ともに成長が著しい時期です。この時期を健やかに過ごすためには、バランスよく食べて、運動や休養・睡眠を十分にとることが大切です。「べりーすまいる」では毎月の食育目標に沿った内容や、給食調理の様子などを掲載していきますので、ご家庭での食生活にお役立て下さい。

給食について

《国の決めた食事摂取基準をもとに作成しています。》

汁もの
月に数回、味噌汁やスープを提供しています。

主食
主にごはんです。月に2回くらいパン、月に1回くらい麺を提供しています。



主菜
肉・魚を中心とした料理です。焼き物・炒め物・煮物・揚げ物などが入ります。

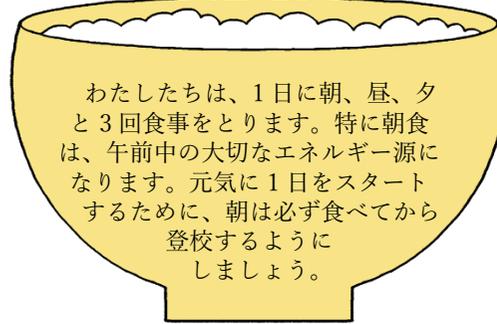
牛乳
成長期に必要なカルシウムが豊富に含まれています。

副菜
野菜を中心とした料理です。サラダ、和えもの、煮物などが入ります。

生徒一人当たりの学校給食摂取基準

栄養素	基準値
エネルギー	830Kcal
たんぱく質	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%
脂肪	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%
ナトリウム (食塩相当量)	2.5g未満
カルシウム	450mg
マグネシウム	120mg
鉄	4.5mg
ビタミンA	300μgRAE
ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2	0.6mg
ビタミンC	35mg
食物繊維	7g以上
以下の栄養素についても配慮すること	
亜鉛	3mg

元気な1日は朝食から！



わたしたちは、1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。

おかずは冷まして盛りつけています
おかずを温かいまま盛り付けてしまうと、弁当が傷む原因となります。安全のために、「冷ましている」ことをご理解ください。

豆類・小魚・海藻を多く使用します
中学生に必要な鉄分やカルシウムをしっかり摂るために大切な食品です。また食文化継承のためにも取り入れています。

地場野菜（こくベジ）を使用します
キャベツや人参、玉ねぎなど、国分寺市で収穫された旬の地場野菜をできるだけ使用するようにしています。農家の方への感謝の気持ちを忘れずに、おいしくいただきます。

食物アレルギー対応について
除去食の対応はしていません。食物アレルギーをお持ちで、その食材が給食に出る場合は、ご家庭からの弁当持参をお願いいたします。希望者には使用食材の詳細が記載された献立表をお渡しできます。

第五中学校				
4月				
日	曜	1年	2年	3年
8	月	×	×	×
9	火	×	×	×
10	水	○	○	○
11	木	○	○	○
12	金	○	○	○
13	土			
14	日			
15	月	○	○	○
16	火	○	○	○
17	水	○	○	○
18	木	○	○	○
19	金	○	○	○
20	土			
21	日			
22	月	○	○	○
23	火	○	○	○
24	水	○	○	○
25	木	○	○	○
26	金	×	○	○
27	土			
28	日			
29	月			
30	火	○	○	○

中学校給食の献立が国分寺市のホームページで見られます。TOPページ→くらしの情報→教育・学習→小・中学生の給食→市立小中学校給食の献立とレシピ



こんにちは！中学校給食担当の栄養士です。様々な料理・味付けを体験できるように、もちろん栄養もしっかりと摂れるように献立を考えています。調理業務を委託しているジー・エフ・フードサービスのスタッフと力を合わせて、安全で安心な、おいしい給食を提供できるように、努めていきます。