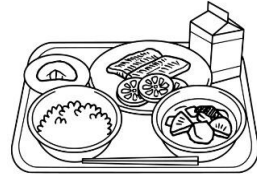


給食だより 4月

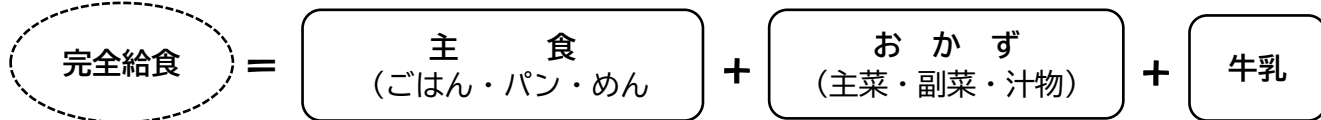


新一年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。在校生のみなさんも、新しい気持ちで新学期を迎えていることと思います。今年度もみなさんが健康で、勉強や仕事に全力投球できるよう、給食スタッフ一同おいしくバランスのとれた食事を通してみなさんを応援していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

～名取高校の学校給食について～



「働きながら学ぶ青年の身体の健全な発達」のために、定時制高校では学校給食を実施しています。本校では「完全給食」を実施し、給食時間に食堂で食べることになっています。



● 給食費 1食 370円

県からの補助金(夜食費)45円を含みます。これは働きながら学ぶ生徒のみなさんが受けることができる補助金です。(370円から45円を差し引いた単価325円で実際は徴収します。)
★給食費は、食材の購入に使われます。水道光熱費や人件費などは県が負担します。

● 給食回数

今年度は 1・2・3年生 181回
4年生 174回 を予定しています。

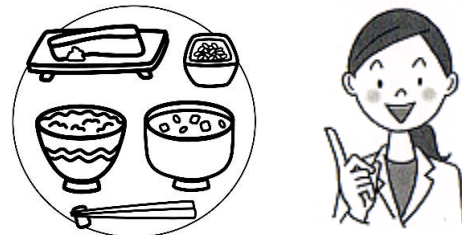
● 学校給食の栄養

給食は1日3食のうちの1食です。みなさんが1日に必要な栄養量の3分の1を基準にしています。

エネルギー	860Kcal
たんぱく質	摂取エネルギー全体の13～20%
脂質	摂取エネルギー全体の20～30%

● 献立作成のポイント

- ①家庭の夜ご飯に近い内容にし、主食は米飯を基本としています。
- ②成長期に必要な栄養素がとれるようにしています。
- ③普段の食事の中で不足しがちな食品を使用しています。
- ④地場産品や宮城県の特産品を活用しています。
- ⑤郷土料理や伝統的の日本食を取り入れています。
- ⑥旬の食材を使用し、季節感を取り入れた献立を工夫しています。



予 定 献 立 表

	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)
	入学式 始業式	ターメリックライス チキンカレー フルーツジュレ	中華飯 豆苗スープ グレープフルーツ	春色クリーム スパゲティ 海藻サラダ オレンジ
		エネルギー868kcal 蛋白質25.9g 脂質20.8g	エネルギー784kcal 蛋白質32.4g 脂質22.9g	エネルギー782kcal 蛋白質30.6g 脂質25.2g
4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)
春の炊き込みご飯 卵焼き 大豆の磯煮 みそ汁	フレンチトースト 三色ソテー 野菜と豆の ミルクスープ	ご飯 さわらの西京焼き まめまめサラダ みそ汁	ご飯 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ みそ汁	ご飯 とんかつ ほうれんそうの ピーナッツ和え けんちん汁
エネルギー817kcal 蛋白質34.5g 脂質22.8g	エネルギー799kcal 蛋白質28.5g 脂質36.7g	エネルギー833kcal 蛋白質39.0g 脂質25.6g	エネルギー816kcal 蛋白質35.8g 脂質24.7g	エネルギー929kcal 蛋白質36.0g 脂質34.3g
4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)
ハムとコーンの ピラフ ミモザサラダ ミネストローネ	しょうゆラーメン シュウマイ フルーツ入り 杏仁豆腐	三色丼 ひじきの炒り煮 みそ汁	ご飯 ヤンニョムチキン 豆もやしのナムル 中華コーンスープ	<誕生日給食> ハヤシライス 春キャベツのサラダ
エネルギー889kcal 蛋白質27.4g 脂質33.8g	エネルギー805kcal 蛋白質34.2g 脂質25.8g	エネルギー834kcal 蛋白質36.9g 脂質25.0g	エネルギー827kcal 蛋白質33.1g 脂質25.4g	エネルギー835kcal 蛋白質26.8g 脂質24.9g
4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	※牛乳は毎日つきます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ◎給食時間は18:15～18:40です。 ※時間内に食べ終わるように遅れずに食堂に来てください。 (短縮授業や行事により給食時間が変更になることがあります。)	
わかめご飯 豆腐の中華煮 中華サラダ もやし汁	昭和の日	ご飯 かつおのごまみそがらめ ほうれんそうの磯辺和え のっぺい汁		
エネルギー874kcal 蛋白質35.1g 脂質25.1g		エネルギー863kcal 蛋白質41.5g 脂質26.7g		

「給食のルール」について

みんなで気持ちよく食堂を利用するために、また感染症や食中毒の予防のためにも給食のルールを守りましょう！
★食堂に入ったら必ず手洗いをしっかりしましょう！
★給食の持ち出し、給食以外の食べ物、飲み物の持ち込みは禁止です。
★携帯電話やゲーム機の使用はやめましょう！

「誕生日給食」について

その月に生まれた人にケーキを用意します。
4月は25日に実施します。
毎月実施します。お楽しみに！