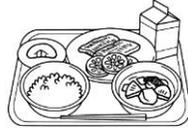


給食だより 4月



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致します。

～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。

完全給食

主食

(ごはん・パン・めん等)

+

おかず

(主菜・副菜・汁物)

+

牛乳

● 給食費 1食305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。(305円から45円を差し引いた単価260円で実際は徴収します。)

★給食費は、食材の購入のみに使われます。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年生178回 3年生177回
4年生167回 を予定しています。

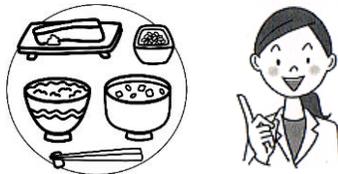
● 学校給食の栄養

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**を積極的に使用しています。
- 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**を積極的に取り入れています。
- 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

※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。

4月の給食行事

9日オリエンテーション(1年のみ)
給食時間 2～4年 17:35～17:50
1年 17:50～18:10

4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)
入学式 始業式	ターメリックライス ポークカレー カラフルサラダ お祝いデザート (シューアイス)	ご飯 豚肉のしょうが焼き 五目ひじき にら玉汁 いちご	カニピラフ ポテトの ピザソース焼き ABCスープ	みそラーメン 春巻 フルーツ入り杏仁豆腐
	エネルギー981kcal 蛋白質29.9g 脂質31.2g	エネルギー838kcal 蛋白質36.7g 脂質25.3g	エネルギー860kcal 蛋白質26.5g 脂質25.8g	エネルギー892kcal 蛋白質33.6g 脂質32.0g
4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)
春の炊き込みご飯 鶏肉の照り焼き わかめのおひたし みそ汁	ハヤシライス 春キャバツのサラダ 日向夏	ご飯 さわらの西京焼き ほうれん草のピーナッツあえ けんちん汁 味付のり	中華飯 豆苗スープ フルーツジュレ	ご飯 トンカツ すきこぶ煮 みそ汁
エネルギー756kcal 蛋白質35.5g 脂質17.0g	エネルギー900kcal 蛋白質28.6g 脂質27.2g	エネルギー778kcal 蛋白質33.3g 脂質19.5g	エネルギー805kcal 蛋白質29.8g 脂質17.6g	エネルギー897kcal 蛋白質35.7g 脂質28.9g
4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)
春色クリームスバグティ 海藻サラダ バナナ	ご飯 ジャージャン豆腐 春雨サラダ 白菜とベーコンのスープ	誕生日給食 三色丼 きんぴらごぼう みそ汁	背割ソフトパン チョコレートジャム コーンシチュー ミモザサラダ キウイフルーツ	ご飯 かつおの ごまみそがらめ 小松菜のからしあえ 沢煮椀
エネルギー860kcal 蛋白質36.7g 脂質25.6g	エネルギー955kcal 蛋白質29.6g 脂質34.7g	エネルギー795kcal 蛋白質31.0g 脂質20.4g	エネルギー927kcal 蛋白質33.2g 脂質36.6g	エネルギー834kcal 蛋白質38.8g 脂質23.6g

「食堂のルール」について

- みんなで気持ちよく食堂を利用するために、また食中毒予防のためにも食堂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!
 - ★残した給食の持ち出しや、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24日に実施します。
毎月実施しますのでお楽しみに!