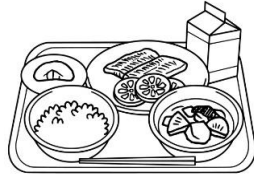


給食だより 4月



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。

完全給食

主食
(ごはん・パン・めん)

+

おかず
(主菜・副菜・汁物)

+

牛乳

● 給食費 1食 350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。(350円から45円を差し引いた単価305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 183回
4年生 176回 を予定しています。

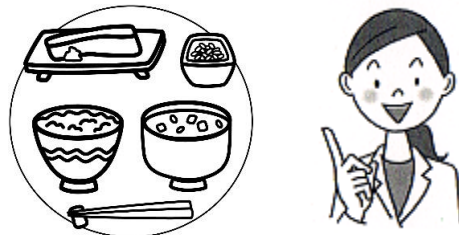
● 学校給食の栄養

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(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 チキンカレー カラフルサラダ 豆乳パンナコッタ	ご飯 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ みそ汁 いちご	春色クリーム スパゲティ 海藻サラダ オレンジ	ご飯 春巻 チンゲン菜の中華あえ 白菜と ベーコンのスープ
	エネルギー895kcal 蛋白質27.3g 脂質25.3g	エネルギー812kcal 蛋白質35.3g 脂質24.5g	エネルギー787kcal 蛋白質32.2g 脂質25.7g	エネルギー913kcal 蛋白質25.7g 脂質39.6g
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 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 ピーナッツ和え けんちん汁 バナナ	中華飯 豆苗スープ グレープフルーツ	ご飯 トンカツ すき昆布の炒め煮 みそ汁
エネルギー798kcal 蛋白質34.1g 脂質22.8g	エネルギー793kcal 蛋白質28.2g 脂質36.7g	エネルギー804kcal 蛋白質32.7g 脂質19.1g	エネルギー785kcal 蛋白質32.5g 脂質22.7g	エネルギー912kcal 蛋白質37.8g 脂質33.3g
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)
ビーンズピラフ ミネストローネ スープ ミモザサラダ	しょうゆラーメン シュウマイ フルーツ入り 杏仁豆腐	<誕生日給食> 三色丼 ひじきの炒り煮 みそ汁	ご飯 かつおのごまみそがらめ ほうれん草のいそべあえ のっぺい汁	ハヤシライス 春キャベツのサラダ キウイフルーツ
エネルギー919kcal 蛋白質26.7g 脂質37.2g	エネルギー826kcal 蛋白質34.2g 脂質25.4g	エネルギー820kcal 蛋白質36.9g 脂質25.0g	エネルギー878kcal 蛋白質41.8g 脂質25.7g	エネルギー879kcal 蛋白質28.3g 脂質26.2g
4月29日(月)	4月30日(火)	※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。)		
昭和の日	わかめご飯 豆腐の中華煮 リャンバンサンソー コーン入り 野菜スープ エネルギー817kcal 蛋白質33.0g 脂質20.7g			
<p>「給食のルール」について</p> <p>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！</p> <p>★食堂に入ったら必ず手洗いをしっかりしましょう！</p> <p>★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。</p>		<p>「誕生日給食」について</p> <p>その月に生まれた人にケーキを用意します。</p> <p>4月は24日に実施します。</p> <p>毎月実施しますのでお楽しみに！</p>		