



1月の献立表



月	火	水	木	金															
9	10	11	12	13															
成人の日	雪菜のごま和え じゃが芋の旨煮 ご飯 鮭と根菜の粕汁 770kcal 29.6g	バナナ 野菜と牛肉の炒め物 きびなごチリソースかけ ご飯 中華風卵スープ 832kcal 31.6g	カリフラワーソテー ハヤシライス 白菜のスープ 827kcal 27.3g	みかん ごまネーズサラダ えび天ぷら さつま芋の天ぷら みそ煮こみうどん 806kcal 34.3g															
	16	17	18	19															
ごま酢あえ 鮭の塩焼き ご飯 だまこ汁 756kcal 36.3g	いちご 海藻サラダ ソースかつ丼 あさり汁 804kcal 35.8g	バナナ きんぴらごぼう 厚焼き卵 ご飯 白菜のみそ汁 793kcal 24.3g	杏仁豆腐 ジャージャー豆腐丼 ニラのスープ 807kcal 25.7g	りんご 筑前煮 大豆と小魚の揚げ煮 ご飯 雪菜のみそ汁 786kcal 28.5g															
23	24	25	26	27															
みかん まめまめサラダ ツナピラフ ボルシチ 921kcal 33.4g	ピーナッツ和え じゃが芋のそぼろ煮 ほっき飯 はっと汁 794kcal 28.9g	ヨーグルト和え ドライカレー ナン 野菜スープ 846kcal 33.4g	マンゴープリン 切干大根のピリ辛炒 鶏肉のねぎソース ご飯 わかめスープ 800kcal 30.5g	ほうれんそうのソテー わかさぎフリッター ミートソーススパゲティ 799kcal 34.5g															
30	31	1月の栄養価 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>基準値</th> <th>摂取量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>820kcal</td> <td>819kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>30.0g</td> <td>31.8g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>25.0g</td> <td>23.5g</td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td>3g未満</td> <td>3.3g</td> </tr> </tbody> </table>				基準値	摂取量	エネルギー	820kcal	819kcal	たんぱく質	30.0g	31.8g	脂質	25.0g	23.5g	食塩	3g未満	3.3g
	基準値	摂取量																	
エネルギー	820kcal	819kcal																	
たんぱく質	30.0g	31.8g																	
脂質	25.0g	23.5g																	
食塩	3g未満	3.3g																	
果物 大豆の磯煮 まぐろのさっぱりステーキ ご飯 なめこのみそ汁 795kcal 36.3g	給食休み 1月の行事食 1/22～1/27 学校給食週間 誕生日給食 1/12は学校行事のため、3年生の給食はお休みです。																		

※牛乳は毎日付きます。

※天候や行事等のため献立が変更になる場合があります。

1月 給食だより

平成29年1月
宮城県名取高等学校(定時制)

明けましておめでとうございます。
みなさん、楽しい冬休みを過ごしたことと思います。今年度もあと少しです。しっかり頑張りましょう。
給食室では今年も力を合わせて安全・安心の給食作りに取り組みたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

1/24~1/30は「全国学校給食週間」です。

学校給食は、明治22年に山形県の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってくることのできない子どもたちへ昼食を出したのがはじまりといわれています。

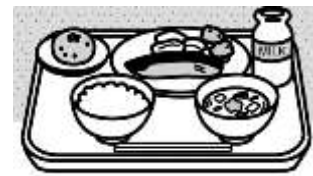
その後戦争で学校給食は中断します。戦後、東京・神奈川・千葉で試験給食が実施されました。そのため12月24日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1ヶ月後の1月24日~30日が「全国学校給食週間」となりました。



明治時代は、おにぎり・野菜
魚のおかずが中心でした。



戦後は脱脂粉乳でミルクを作り、
大きなミルクポットで運びました。



現在は郷土食や行事食などバラ
エティー豊かな献立になっています。

名取高校では23日~27日に「全国学校給食週間」を記念して、世界の料理を提供する予定です。

インフルエンザやノロウイルスを予防しよう！

去年からインフルエンザやノロウイルスが猛威をふるっています。

この予防には「こまめな手洗い」「栄養・休養・運動」「保湿・加湿」が重要です。

今月は25日にナンを出します。手をしっかり洗わないと、手についたノロウイルスがナンについて、そのまま口に入って感染してしまうことがあります。

手洗いの仕方を載せますので、給食を食べる前・トイレに行った後にしっかりと洗うようにしましょう！



ゆびさき つめ あいだ さら
指先・爪の間を洗う。

てくび さら
手首を洗う。

みず さら なが
水でよく洗い流す。

せいけつ
清潔なハンカチや
タオルでふく。