

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しています。

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 310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。(310円から45円を差し引いた単価265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183回 3年生182回
4年生175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

「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!
- ★食べているとき以外はマスクをしましょう!
- ★給食の持ち出し、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26日に実施します。
毎月実施しますので楽しみに!

		4月8日(木)	4月9日(金)	
※牛乳は毎日つきます。		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(プリン)	
※材料の都合により献立が変更になる場合があります。			エネルギー950kcal 蛋白質29.8g 脂質25.7g	
◎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12日(月)	4月13日(火)	4月14日(水)	4月15日(木)	4月16日(金)
もち麦ご飯 豚肉のしょうが焼き 五目ひじき みそ汁 いちご	かにピラフ 豆豆サラダ ミネストローネスープ 日向夏	もち麦ご飯 玉子焼き 肉じゃが みそ汁 味付のり	しょうゆラーメン 春巻 フルーツ入り杏仁豆腐	春の炊き込みご飯 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ みそ汁
エネルギー814kcal 蛋白質33.3g 脂質22.6g	エネルギー842kcal 蛋白質27.7g 脂質22.8g	エネルギー875kcal 蛋白質35.0g 脂質23.5g	エネルギー896kcal 蛋白質35.0g 脂質30.9g	エネルギー842kcal 蛋白質33.8g 脂質24.6g
4月19日(月)	4月20日(火)	4月21日(水)	4月22日(木)	4月23日(金)
背割りソフトパン アップルハニージャム コーンシチュー ミモザサラダ オレンジ	もち麦ご飯 ジャージャン豆腐 わかめのおひたし 白菜とベーコンのスープ	もち麦ご飯 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	中華飯 豆苗スープ フルーツジュレ	もち麦ご飯 トンカツ すきごぼ煮 みそ汁
エネルギー915kcal 蛋白質32.7g 脂質35.8g	エネルギー846kcal 蛋白質30.3g 脂質25.0g	エネルギー780kcal 蛋白質32.3g 脂質19.5g	エネルギー842kcal 蛋白質33.0g 脂質17.9g	エネルギー915kcal 蛋白質36.1g 脂質29.1g
4月26日(月)	4月27日(火)	4月28日(水)	4月29日(木)	4月30日(金)
<誕生日給食> 三色丼 きんぴらごぼう みそ汁	春色クリームスパゲティ 海藻サラダ ハナナ	もち麦ご飯 かつおのごまみそがらめ 小松菜のからしあえ 沢煮椀	昭和の日	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808kcal 蛋白質30.9g 脂質20.4g	エネルギー853kcal 蛋白質33.8g 脂質27.3g	エネルギー853kcal 蛋白質39.1g 脂質23.7g		エネルギー930kcal 蛋白質29.3g 脂質24.7g