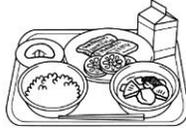


# 給食だより 4月



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177回 3年生176回  
4年生165回 を予定しています。

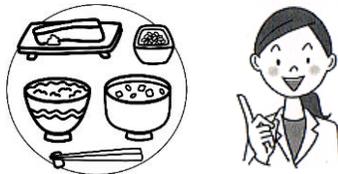
### ● 学校給食の栄養

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 820Kcal  
たんぱく質 30.0g  
脂 質 摂取エネルギー全体の25～30%

### ● 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

10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9日(月)	4月10日(火)	4月11日(水)	4月12日(木)	4月13日(金)
入学式 始業式	ターメリックライス ひよこ豆のカレー ブロッコリーサラダ お祝いゼリー	ご飯 豚肉のしょうが焼き 五目ひじき みそ汁	背割りソフトパン チョコレートジャム コーンシチュー ミモザサラダ いちご	みそラーメン シュウマイ フルーツ入り杏仁豆腐
	エネルギー986kcal 蛋白質32.4g 脂質30.4g	エネルギー737kcal 蛋白質34.2g 脂質16.8g	エネルギー914kcal 蛋白質33.2g 脂質36.1g	エネルギー879kcal 蛋白質35.1g 脂質30.1g
4月16日(月)	4月17日(火)	4月18日(水)	4月19日(木)	4月20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 オレンジ	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 もずくスープ フルーツジュレ	ご飯 トンカツ すきごぼ煮 みそ汁
エネルギー746kcal 蛋白質36.9g 脂質16.5g	エネルギー879kcal 蛋白質29.0g 脂質26.3g	エネルギー737kcal 蛋白質31.3g 脂質19.2g	エネルギー771kcal 蛋白質27.7g 脂質16.4g	エネルギー851kcal 蛋白質36.0g 脂質26.8g
4月23日(月)	4月24日(火)	4月25日(水)	4月26日(木)	4月27日(金)
カニピラフ ポテトのピザソース焼き ABCスープ 日向夏	ご飯 豆腐の中華煮 チンゲン菜の中華あえ 白菜とベーコンのスープ	誕生日給食 三色丼 春雨サラダ みそ汁	春色クリームスバゲティ 海藻サラダ バナナ	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855kcal 蛋白質27.9g 脂質24.8g	エネルギー785kcal 蛋白質31.5g 脂質23.3g	エネルギー857kcal 蛋白質34.4g 脂質27.3g	エネルギー848kcal 蛋白質37.6g 脂質24.0g	エネルギー789kcal 蛋白質39.1g 脂質20.0g

### 「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25日に実施します。  
毎月実施しますのでお楽しみに！