

# 4月給食予定献立表

日曜日	献立名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
12 火	〈開校・進級お祝い献立〉赤飯 牛乳 天ぷら(えび・かぼちゃ) かぶれ菜のお浸し すまし汁 いちご	758	30.6	19.0	2.9
13 水	麦ごはん 牛乳 チンジャオロースー スパゲティサラダ かきたまスープ	893	32.1	35.2	2.4
14 木	十穀ごはん 牛乳 鮭の照り焼き 肉じゃが 味噌汁	804	38.8	22.5	2.5
15 金	オープンサンド 牛乳 ポークビーンズ オレンジ	969	40.2	46.0	3.7
18 月	ごはん 牛乳 ミックスフライ ほうれん草のナムル 味噌汁	852	29.2	29.9	2.1
19 火	けんちんうどん 牛乳 春キャベツのポン酢醤油和え 小倉煮	804	28.8	21.1	3.2
20 水	七穀ごはん 牛乳 いわし梅煮 ふきと竹の子とじゃこの煮物 菜の花のワサビ和え 春の味噌汁	755	31.0	23.6	2.7
21 木	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 人参とツナのサラダ ミートボールと野菜のスープ	877	37.2	35.0	2.4
22 金	チキンカレーライス 牛乳 こんにやくサラダ アセロラゼリー	870	31.6	29.3	3.3
25 月	豚キムチ丼 牛乳 枝豆おろし和え しじみの味噌汁	880	38.6	36.5	3.4
26 火	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 ひじき炒め煮 大根まめ入り豚汁	815	31.0	29.0	2.5
27 水	紫黒米ごはん 牛乳 鶏もも肉のクリーム煮 もずくと京菜のスープ	868	31.4	32.6	2.6
28 木	醤油ラーメン 牛乳 大学芋 いちご	795	29.1	24.1	3.5

※都合により献立内容が変更になることがあります。



## 給食だより 4月号

ご進級おめでとうございます♪



**4月の目標**  
給食のマナーを再確認しよう!

学校給食は、生徒のみなさんの健やかな成長を考えて、必要なエネルギーや栄養が摂れることを基本に、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。また、安心安全な給食を提供できるように衛生面も細心の注意をはらっています。今年も1年間、よろしくお願いします。

「定時制」という特殊な時間帯での生活は、遅寝・遅起きになりがちで、自分でよほど気をつけて行動しないと、あっという間に生活リズムが乱れてしまい、体調不良や情緒不安定(イライラしたり、不安になったり...)といった症状がでる恐れがあります。

健康な身体は「食事・運動・休養(睡眠)」によって育まれます。令和4年度も、**早寝** **早起き** **朝ごはん**を心がけて、充実した学校生活を送ってください。

### \*本校の給食について\*

- ・主食(ごはん:週4回、パン:月1~2回、麺類:月1~2回)
- ・牛乳(毎日)
- ・主菜、副菜、汁
- ・果物(週1~2回)



定時制では、主食・おかずに牛乳をつけた完全給食を毎日提供しています。

授業の前に給食を残さず食べて栄養補給をし、集中して授業が受けられるようにしましょう!

# ☆☆4月の行事食について☆☆

【4月12日(火) 開校・進級お祝い献立】

進級おめでとう!



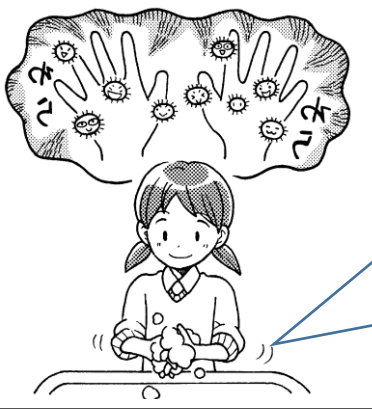
赤飯、牛乳、天ぷら(えび・かぼちゃ)、かぶれ菜のお浸し  
すまし汁、いちご

☆ **赤飯**は、なぜ、お祝の席で食べられるようになったの? ☆

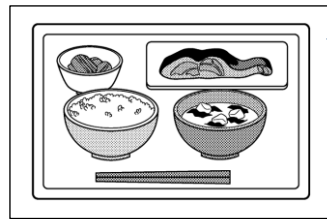


昔は赤という色には呪力(ジュリョク)があって、災いを避ける力があると信じられていました。魔除けの意味を込めて、祝いの席でふるまわれるようになりました。

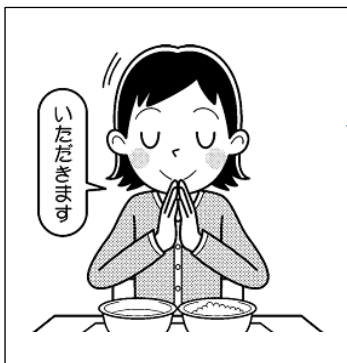
# ☆☆給食のマナーを身に付けよう☆☆



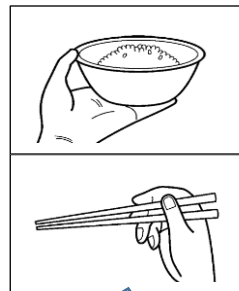
食事の前には、  
石鹸を付けて、正しい手洗い。  
そのあとのアルコール消毒も忘れずに。



正しく配膳しよう!



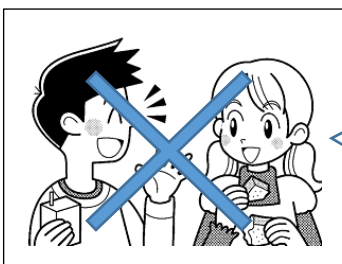
感謝の気持ちを込めて  
あいさつしよう!



正しい茶わんの持ち方、正しい箸の持ち方をしよう!



食事の時は  
背中ピン!



コロナウイルス感染防止のため、食事の場では、  
飛沫が飛ばないように、  
会話はしないこと。

