

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)
10	月	〈進級お祝い献立〉赤飯 牛乳 天ぷら(えび・まいたけ・ピーマン) 炒り鶏 すまし汁 いちご	791	31.7	22.8	3.4
11	火	ごはん 牛乳 豚肉とキムチの炒め物 春雨サラダ 味噌汁	868	30.7	35.1	2.9
12	水	十穀ごはん 牛乳 サバごま衣焼き ひじき炒め煮 のっぺい汁	801	31.4	28.1	2.3
13	木	コッペパン マーガリン 牛乳 キャベツメンチカツ かぼちゃのサラダ もずくのスープ	926	32.1	42.5	3.7
14	金	ごはん 牛乳 根菜の和風クリーム煮 ブロッコリー かきたま汁	858	32.4	27.1	2.6
17	月	ごはん 牛乳 紅鮭のマスタードマヨ焼き ミックス野菜ソテー すいとん汁	823	35.5	26.3	2.9
18	火	けんちんうどん 牛乳 茹で野菜の浅漬け 小倉煮	804	28.3	21.2	3.5
19	水	七穀ごはん 牛乳 オムレツ 桜えびと京菜のサラダ クラムチャウダー	884	32.8	30.0	2.9
20	木	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 枝豆とほうれん草のお浸し 春の豚汁	773	32.7	23.0	2.7
21	金	ポークカレーライス 牛乳 人参とツナのサラダ オレンジ	878	29.5	33.0	3.1
24	月	麻婆丼 牛乳 チンゲン菜のごま酢和え 味噌汁	776	29.4	27.8	2.9
25	火	ごはん 牛乳 さわらのごま味噌漬焼き じゃが芋のピリ辛煮 にらの酢味噌和え 沢煮椀	802	29.6	27.0	2.6
26	水	麦ごはん 牛乳 おさかなと野菜のステーキ 野菜炒め 味噌汁	866	30.2	38.0	2.7
27	木	スパゲティミートソース 牛乳 サニーレタスサラダ 安納焼き芋	793	35.1	23.6	2.7
28	金	ごはん 牛乳 酢鶏 ほうれん草の生姜和え 味噌汁	850	30.5	28.9	3.0

※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



4月の目標
給食のマナーを再確認しよう!

ご進級おめでとうございます♪

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、よろしくお願ひします。

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5年度も、**早寝** **早起き** **朝ごはん**を心がけて、元気で、楽しく、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、デザート



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10日(月) 進級お祝い献立 】

赤飯、牛乳、天ぷら(えび・まいたけ、ピーマン)

炒り鶏、すまし汁、いちご

進級おめでとう!

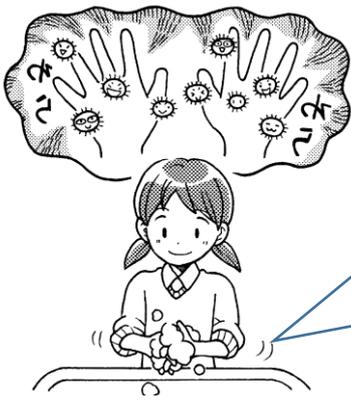


☆ **赤飯**は、なぜ、お祝の席で食べられるようになったの? ☆

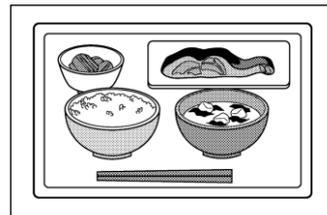


昔は赤という色には呪力(ジュリョク)があって、災いを避ける力があると信じられていました。魔除けの意味を込めて、祝いの席でふるまわれるようになりました。

☆☆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。



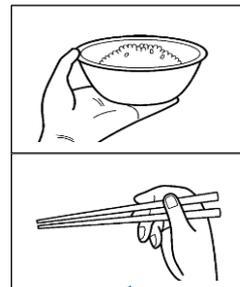
正しく配膳しよう!



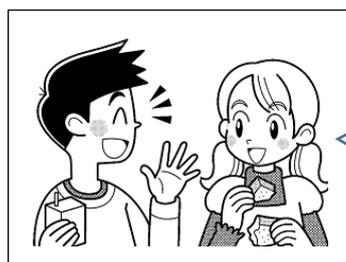
食事の時は背中ピン!



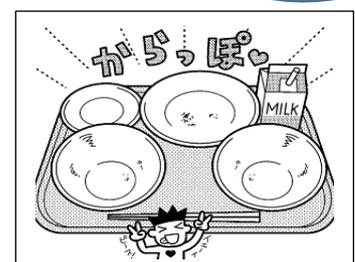
感謝の気持ちを込めてあいさつしよう!



正しい茶わんの持ち方、正しい箸の持ち方をしよう!



マナーを守って、楽しい会食の時間にしよう!



「いただきます」