

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!

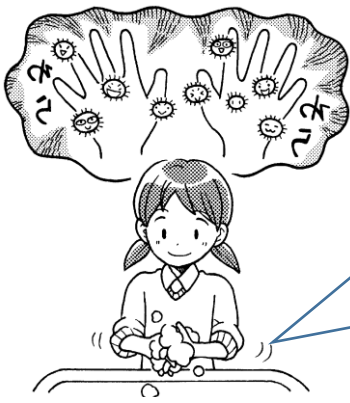


☆ **赤飯**は、なぜ、お祝の席で食べられるようになったの? ☆

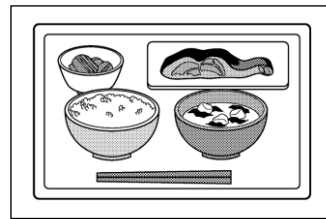


昔は赤という色には呪力(ジュリョク)があって、災いを避ける力があると信じられていました。魔除けの意味を込めて、祝いの席でふるまわれるようになりました。

☆☆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。



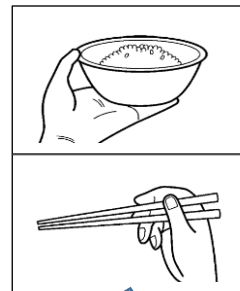
正しく配膳しよう!



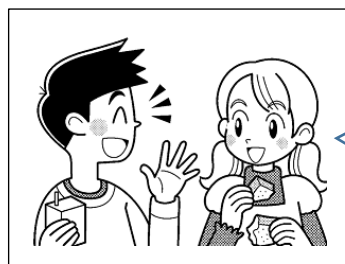
食事の時は背中ピン!



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!

