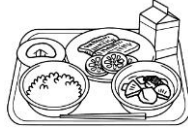


給食だより 4月号

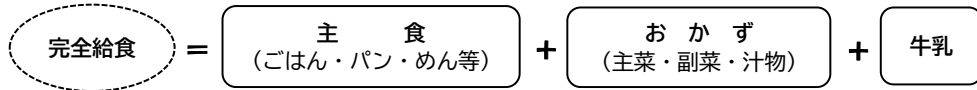


新一年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。在校生のみなさんも、新しい気持ちで新学期を迎えていることと思います。今年度もみなさんが健康で、勉強や仕事に全力投球できるよう、給食スタッフ一同おいしくバランスのとれた食事を通してみなさんを応援していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

～宮二工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。



● 給食費 1食350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。

【年間徴収予定額】

1年生	57,645円
2年生	57,950円
3年生	57,950円
4年生	53,680円
特編3年生	57,950円
特編4年生	54,595円

★給食費は、食材の購入に使われます。水道光熱費や人件費などは県が負担します。

● 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

4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)
中華飯 わかめと豆腐のスープ フルーツジュレ	入学式	ターメリックライス ポークカレー グリーンサラダ いちごフルーチェ	ご飯 鶏肉のレモン煮 豆豆サラダ みそ汁	春色クリームスバゲティ 春キャバツのサラダ バナナ
エネルギー892kcal 蛋白質28.4g 脂質23.1g		エネルギー931kcal 蛋白質27.4g 脂質29.3g	エネルギー831kcal 蛋白質33.1g 脂質22.8g	エネルギー847kcal 蛋白質35.5g 脂質30.8g
4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)
わかめご飯 肉豆腐 小松菜のごまあえ 油ふのみそ汁 日向夏	ご飯 春巻 水菜のサラダ 白菜とベーコンのスープ	ご飯 さわらの西京焼き ひじきの炒り煮 けんちん汁 オレンジ	キャロットライス ポテトのチーズ煮 肉団子スープ	春の炊き込みご飯 玉子焼き 肉じゃが みそ汁
エネルギー824kcal 蛋白質30.7g 脂質21.5g	エネルギー972kcal 蛋白質21.2g 脂質39.2g	エネルギー823kcal 蛋白質33.2g 脂質20.6g	エネルギー825kcal 蛋白質26.8g 脂質24.7g	エネルギー853kcal 蛋白質34.0g 脂質24.8g
4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)
ご飯 かつおのごまみそがらめ ほうれん草のいそべあえ のっぺい汁	ハヤシライス ミモザサラダ みかんゼリー	親子丼 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	タンメン 肉団子の甘酢あんかけ ヨーグルト	ご飯 豚肉のみそ焼き すきこが煮 うーめん汁
エネルギー851kcal 蛋白質34.8g 脂質23.1g	エネルギー980kcal 蛋白質28.7g 脂質35.0g	エネルギー816kcal 蛋白質31.8g 脂質18.1g	エネルギー778kcal 蛋白質36.3g 脂質25.5g	エネルギー788kcal 蛋白質30.3g 脂質19.5g
4月29日(月)	4月30日(火)	昭和の日		
	三色丼 ごぼうサラダ みそ汁	※牛乳は毎日付きます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。		
	エネルギー887kcal 蛋白質32.9g 脂質30.3g	給食時間は 17:00～17:35です		17:40のSHRに 遅れないように 食べ終わりました

「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！
- ★給食の持ち出し、給食以外の食べ物、飲み物の持ち込みは禁止です。
- ★食事中は携帯電話やイヤホンを使わないようにしましょう。