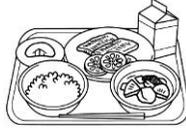


給食だより 4月号



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なっています。



● 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	57,950円
2年生	58,255円
3年生	58,255円
4年生	54,595円
特編3年生	58,255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。

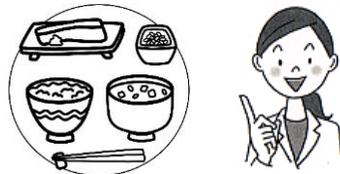
● 学校給食の栄養

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

	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)
給食時間は 17:00～ 17:35 です	中華飯 わかめと 豆腐のスープ モンブランピーチ	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
	エネルギー829kcal 蛋白質28.6g 脂質23.0g		エネルギー933kcal 蛋白質27.4g 脂質29.3g	エネルギー832kcal 蛋白質33.4g 脂質22.8g
4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)
春色クリーム スパゲティ 春キャベツのサラダ バナナ	ご飯 肉豆腐 ほうれん草のごまあえ 油のみそ汁 ふりかけ	ご飯 さわらの西京焼き ひじきの炒り煮 けんちん汁	キャロットライス ポテトのチーズ煮 肉団子スープ 日向夏	春の混ぜご飯 そぼろ入り玉子焼き 春雨サラダ みそ汁
エネルギー823kcal 蛋白質37.3g 脂質28.2g	エネルギー800kcal 蛋白質30.9g 脂質21.8g	エネルギー808kcal 蛋白質32.9g 脂質20.6g	エネルギー861kcal 蛋白質25.8g 脂質26.6g	エネルギー833kcal 蛋白質26.9g 脂質29.9g
4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)
ご飯 豚肉のみそ焼き すきこご煮 のっぺい汁	ハヤシライス ミモザサラダ りんごゼリー	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 水菜のサラダ ワントンスープ	親子丼 切干大根のサラダ みそ汁 オレンジ	しょうゆラーメン 春巻 フルーツジュレ
エネルギー809kcal 蛋白質31.9g 脂質22.2g	エネルギー988kcal 蛋白質28.7g 脂質35.0g	エネルギー863kcal 蛋白質25.9g 脂質27.9g	エネルギー885kcal 蛋白質32.9g 脂質26.2g	エネルギー866kcal 蛋白質30.3g 脂質30.6g
4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	※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。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">17:40のSHRに 遅れないように 食べ終わりましょう</div>	
ご飯 かつおの ごまみそがらめ 小松菜のいそべあえ うーめん汁	昭和の日	わかめご飯 肉じゃが 中華サラダ にら玉汁 バナナ		
エネルギー841kcal 蛋白質32.9g 脂質22.3g		エネルギー845kcal 蛋白質30.8g 脂質18.7g		

「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。