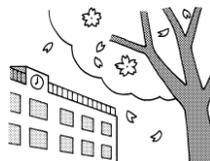


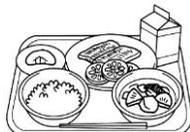
# 給食だより

4月



ご入学、進級おめでとうございます。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に、給食室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、平成7年度から「完全給食」を実施しています。

**完全給食**

**主食**  
(ごはん・パン・めん等)

+

**おかず**  
(主菜・副菜・汁物)

+

**牛乳**

### ● 給食費 1食310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 50,880円
- 2年生 51,145円
- 3年生 51,145円
- 4年生 47,700円
- 特編3年生 51,145円
- 特編4年生 47,700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。

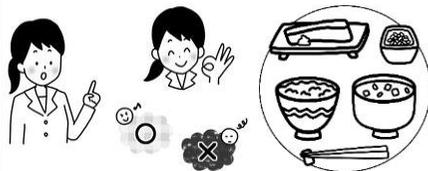
### ● 学校給食の栄養

給食は1日3食のうち1食です。みなさんが1日に必要な栄養量の約33~40%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家庭の夕食に近い内容にし、主食は米飯を基本とする。
- ②成長期に必要な栄養素を充足させる。
- ③普段の食事の中で不足しがちな食品を積極的に使用する。
- ④地場産品や宮城県の特産品を活用する。
- ⑤郷土料理や伝統的な食事を積極的に取り入れる。
- ⑥旬の食材を使用し、季節感を取り入れた献立を工夫する。



## 予定献立表

※牛乳は毎日つきます。  
※材料の都合により献立が変更になる場合があります。

給食のルールを守って楽しい時間にしましょう。  
「給食の約束」をよく読んでくださいね。



給食時間は  
17:00~17:35です

おかわりは  
17:25から  
になります

17:40のSHRに  
遅れないように  
食べ終わりました

4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)
中華飯 わかめと豆腐のスープ フルーツ入り杏仁豆腐	入学式	チキンカレー キャベツのサラダ もやしスープ	ごはん さわらの西京焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	ごはん とんかつ 海藻サラダ すまし汁
エネルギー-828kcal 蛋白質32.1g 脂質21.5g		エネルギー-852kcal 蛋白質30.2g 脂質24.9g	エネルギー-776kcal 蛋白質34.8g 脂質20.5g	エネルギー-816kcal 蛋白質34.6g 脂質23.2g
4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)
キャロットライス ポテトのチーズ煮 肉団子スープ	他人丼 切り干し大根の炒り煮 みそ汁	ごはん 鮭の塩麴焼き 大豆の磯煮 のっぺい汁	わかめごはん 肉豆腐 小松菜のごま和え みそ汁	タンメン 揚げギョウザ フルーツのゼリー和え
エネルギー-830kcal 蛋白質28.5g 脂質28.5g	エネルギー-832kcal 蛋白質36.2g 脂質22.4g	エネルギー-804kcal 蛋白質37.7g 脂質20.4g	エネルギー-782kcal 蛋白質34.2g 脂質19.0g	エネルギー-771kcal 蛋白質32.2g 脂質23.6g
4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)
ピーズピラフ ハム入り卵焼き 野菜スープ アセロラゼリー	ごはん メンチカツ お豆のサラダ けんちん汁	三色丼 ごぼうサラダ みそ汁	ごはん かつおの ごまみそがらめ 小松菜のおひたし ひきな汁	スパゲティ ミートソース フレンチサラダ オレンジ
エネルギー-837kcal 蛋白質29.0g 脂質24.7g	エネルギー-897kcal 蛋白質27.2g 脂質27.8g	エネルギー-880kcal 蛋白質37.7g 脂質28.4g	エネルギー-820kcal 蛋白質40.1g 脂質20.8g	エネルギー-818kcal 蛋白質33.7g 脂質25.3g