



# 4月の献立表



月	火	水	木	金															
<b>4月の栄養価</b> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>平均値</td> <td>基準値</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>801kcal</td> <td>820kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>30.5g</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>23.8g</td> <td>25g</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>3.2g</td> <td>3g</td> </tr> </table>			平均値	基準値	エネルギー	801kcal	820kcal	たんぱく質	30.5g	30g	脂質	23.8g	25g	塩分	3.2g	3g	<b>4月の行事給食</b> 11日 オリエンテーション(1年生のみ) 2~4年生 17:35~17:50 1年生 17:50~18:10  23日 誕生日給食 4月生まれの人にケーキをだします。		8 <b>入学式・始業式</b> 
	平均値	基準値																	
エネルギー	801kcal	820kcal																	
たんぱく質	30.5g	30g																	
脂質	23.8g	25g																	
塩分	3.2g	3g																	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳は毎日提供します。</li> <li>・学校行事・物資の都合・天候等により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。</li> </ul>																			
11	12	13	14	15															
フレンチサラダ ツナピラフ ミートボール入りスープ 764kcal 25.0g	でこぼん ピーナッツ和え 肉じゃが ご飯 中華風みそ汁 785kcal 28.6g	いちご ひじきの煮物 鮭の塩焼き ごはん 豚汁 770kcal 36.2g	もやしサラダ 麻婆丼 中華風卵スープ 829kcal 33.9g	キウイフルーツ まめまめサラダ コーンシチュー 米粉パン 871kcal 35.5g															
18	19	20	21	22															
和風サラダ 油麩丼 あさり汁 745kcal 27.9g	アーモンドフィッシュ かにかま中華サラダ 鶏肉のねぎソース ご飯 春雨スープ 780kcal 36.4g	オレンジ 切干大根の炒め物 厚焼き卵 ご飯 小松菜のみそ汁 778kcal 25.2g	れんこん入 きんぴら 笹かまの磯辺揚げ ご飯 豆麩汁 768kcal 28.2g	キャラメルプリン しめじとキャベツのソテー 春色クリームスパゲティ 820kcal 34.9g															
25	26	27	28	29															
黒ごまプリン 筑前煮 ハタハタの唐揚げ 山菜ご飯 861kcal 34.6g	フルーツジュレ ポークカレー 871kcal 24.4g	ひじきの中華炒め 韓国風肉じゃが ご飯 わかめスープ 804kcal 25.6g	ジャが芋カレー炒め 鮭のマヨネーズ焼き ご飯 野菜スープ 761kcal 30.9g	<b>昭和の日</b> 															

↑エネルギー量

↑たんぱく質量

デザート おかず(主菜・副菜) 牛乳



※料理をおぼんにのせる時は、献立表の通りに置きましょう。  
 食堂のカウンターの上の掲示板上にも、正しい料理の置き方が書いてあります(右利き用)。そちらも見て下さい。  
 ご飯は左手で持つので、左側になります。ご飯を食べるおかず(主菜)は箸を持つ右側に置くと食べやすいので、右奥に置きます。箸は持つ方を右側、食べ物をとる方を左側にします。  
 給食で正しい配膳方法を身につけましょう!!

# 4月 給食だより

平成28年4月  
宮城県名取高等学校 定時制

ご入学・ご進級おめでとうございます。

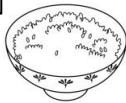
みなさんが元気に健康で学校生活を過ごせるように、給食室ではおいしくて安全な給食づくりを通して日々働き、勉学に励むみなさんの力になれるよう頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。



## 学 校 給 食 Q & A

### Q1 どんなおかずがでるの？

#### 主食



ごはん…週4回程度  
宮城県産のひとめぼれ一等米  
を使用しています。  
毎日学校で炊いています。



麺類…月1～2回  
うどん・ラーメン・スパゲティなどが  
できます。

主食は「大盛」と「小盛」を用意しています。  
自分にあった量を食べて下さい。



パン…月1回程度  
米粉パン・バターロールパンや  
シナモントースト・きなこトーストなど  
ができます。

#### 牛乳

毎日1本(200ml)  
今年度も森永乳業さんから納入されます。  
成長期にあるみなさんの骨格を作る上で欠かせない「カルシウム」  
の貴重な補給源です。



冷たくて  
おいしいよ

#### おかず



「薄味」で「野菜を多く使った」健康的なおかずを提供しています。  
野菜の摂取量が多いと、生活習慣病やガンになりにくいという  
研究データもあります。  
苦手な人もまずは一口食べてみましょう！少しずつ薄味や野菜に  
慣れていき、健康的な食生活を身につけるよう  
にしましょう！！



### Q2 1食いくら？

$260円 + 45円 = 305円$  今年度は1～3年生…176回  
4年生…163回 を予定しています。

高等学校定時制及通信教育振興奨励費補助金(H27年度執行額)

給食費として徴収する額(一食単価)

### Q3 栄養価は？

文部科学省で定めている「夜間学校給食摂取基準」に基づいて算出しています。(H25.4.1より改正)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分相当量	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
820kcal	30g	25g	380mg	3g未満	4mg	300 μgRE	0.5mg	0.6mg	35mg