



# 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>803kcal</td> <td>820kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>30.0g</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>23.5g</td> <td>25g</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>3.5g</td> <td>3g</td> </tr> </table>			平均値	基準値	エネルギー	803kcal	820kcal	たんぱく質	30.0g	30g	脂質	23.5g	25g	塩分	3.5g	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  25日 誕生日給食 4月生まれの人にケーキをだします。		
	平均値	基準値																	
エネルギー	803kcal	820kcal																	
たんぱく質	30.0g	30g																	
脂質	23.5g	25g																	
塩分	3.5g	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>																			
10	11	12	13	14															
<b>入学式・始業式</b> 	エリンギとキャベツのソテー ツナピラフ コーンポターージュ 771kcal 23.3g	いちご ピーナッツ和え 肉じゃが ご飯 具沢山の田舎汁 761kcal 28.0g	春雨サラダ 鶏肉のねぎソース ご飯 ワンタンスープ 770kcal 34.0g	ブロッコリーとしめじのソテー かぼちゃチーズフライ 春色クリームスパゲティ 824kcal 36.0g															
17	18	19	20	21															
<b>でこぼん</b> 大豆の磯煮 ほっけの塩焼き ご飯 小松菜のみそ汁 783kcal 37.3g	海藻サラダ ジャー جان豆腐丼 中華風卵スープ 778kcal 28.4g	ヨーグルト和え チキンカレー 890kcal 25.4g	切干大根の炒め物 豚肉の生姜焼き ご飯 なめこのみそ汁 780kcal 30.9g	キウイフルーツ フレンチサラダ コーンシチュー 米粉パン 806kcal 29.3g															
24	25 誕生日献立	26	27	28															
れんこんと人参の炒め物 ししゃもフリッター わかめご飯 なら玉汁 796kcal 23.3g	パナナ おひたし じゃが芋の旨煮 ご飯 中華風みそ汁 802kcal 27.1g	ブルーベリーゼリー まめまめサラダ えびクリームライス 野菜スープ 864kcal 31.0g	ひじきの煮物 鶏肉のピーナッツがらめ ご飯 五目みそ汁 811kcal 34.3g	杏仁豆腐 えびシューマイ みそラーメン 803kcal 31.2g															

↑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



※食堂のかべには「食堂のルール」がたくさん貼ってあります。「携帯電話の使用禁止」「おぼんを必ずとって下さい」「手洗いをしっかりとしましょう」「大声で騒がないようにしましょう」などです。みんなで気持ちよく食堂を利用するために、ルールをしっかりと守りましょう！

# 4月 給食だより

平成29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。

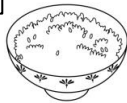


## 学 校 給 食 Q & A

栄養士1名と調理員3名で  
みなさんの給食を作ります！

### 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。  
自分にあつ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。

冷たくて  
おいしいよ

#### 牛乳

毎日1本(200ml)  
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。



#### 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…178回  
4年生…165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(H28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