

平成31年度

# 4月給食予定献立表

保原高等学校定時制  
(給食時間 16:40~17:20)

日	曜日	献立名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
8	月	十穀ごはん 牛乳 鯖の照り焼 五目煮豆 味噌汁	817	32.1	23.8	2.7
9	火	〈入学・進級お祝い献立〉赤飯 牛乳 えびの天ぷら お煮しめ いちご すまし汁	856	34.0	22.3	3.6
10	水	ごはん 牛乳 豚肉とキムチの炒め物 じゃこと小松菜の生姜和え 味噌汁	801	31.7	26.2	2.7
11	木	カレーうどん 牛乳 塩もみ うずら豆甘煮 ヨーグルト	709	25.6	21.5	3.2
12	金	紫黒米ごはん 牛乳 カシューナッツの炒め物 餃子 スープ	815	30.8	27.5	2.0
16	火	麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 切干大根炒め煮 春の豚汁	843	38.6	23.2	2.8
17	水	コッペパン 牛乳 コロッケ ソース焼きそば 野菜スープ	902	32.1	32.1	3.9
18	木	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ ほうれん草の和え物 ほうとう汁	809	30.5	18.1	2.8
19	金	七穀ごはん 牛乳 たらのチーズマヨネーズ焼き(添え:グリーンアスパラ)ジャーマンポテト 味噌汁	819	30.2	28.0	2.2
22	月	中華丼 牛乳 いんげんのごま味噌和え キウイフルーツ わかめスープ	791	28.2	26.2	2.5
23	火	麦ごはん 牛乳 にしんの照り煮 新じゃがの煮付け グリーンアスパラ 味噌汁	821	31.3	22.6	2.8
24	水	坦々麺風ラーメン 牛乳 おいものまんじゅう いちご	777	30.5	29.2	3.9
25	木	ごはん 牛乳 松風焼き ナムル 味噌汁	778	31.7	23.2	2.4
26	金	ポークカレーライス 牛乳 ひじきのツナサラダ	918	31.4	32.5	2.8

※都合により献立内容が変更になることがあります。 ※1年生の給食は4月11日(火)から開始となります。



## 給食だより 4月号

4月の目標  
給食のマナーを身につけよう!

ご入学・ご進級おめでとうございます♪

学校給食は、生徒のみなさんの健やかな成長を考えて、必要なエネルギーや栄養が摂れることを基本に、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。また、安心安全な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。今年も1年間、よろしくをお願いします。

「定時制」という特殊な時間帯での生活は、遅寝・遅起きになりがちで、自分でよほど気をつけて行動しないと、あっという間に生活リズムが乱れてしまい、体調不良や情緒不安定(イライラしたり、不安になったり...)といった症状がでる恐れがあります。

健康な身体は「食事・運動・休養(睡眠)」によって育まれます。**早寝** **早起き** **朝ごはん**で生活のリズムを作り、高校生活を楽しんで、充実したものにしてください。

### \*本校の給食について\*

主食(ごはん 週4回、パン 月1~2回、麺類 月1~2回)に、主菜、副菜、汁、果物(週1~2回)、牛乳(毎日)がつきます。



定時制では、主食・おかずに牛乳をつけた完全給食を毎日提供しています。

授業の前に給食を残さず食べて栄養補給をし、集中して授業が受けられるようにしましょう!