

# 4月給食予定献立表

日	曜日	献立名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
8	水	十穀ごはん 牛乳 鮭の照り焼 ひじき炒め煮 味噌汁	749	34.2	18.8	2.7
9	木	〈入学・進級お祝い献立〉赤飯 牛乳 えびの天ぷら ほうれん草の磯辺和え いちご すまし汁	765	30.5	17.6	3.0
10	金	ごはん 牛乳 五目厚焼き玉子 肉じゃが 味噌汁	830	29.6	21.9	2.1
13	月	豚キムチ丼 牛乳 京菜の信田和え 味噌汁	917	36.4	36.2	2.9
14	火	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ビーフンと野菜の炒め物 味噌汁 オレンジ	747	25.8	18.1	2.4
16	木	けんちんうどん 牛乳 小倉煮 ベビーチーズ	756	29.7	22.1	3.3
17	金	麦ごはん のり玉ふりかけ 牛乳 グリーンサラダ ホワイトシチュー	916	29.8	32.7	2.7
20	月	七穀ごはん 牛乳 あじフライ ごぼうサラダ 味噌汁	808	28.9	25.8	1.8
21	火	ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉の味噌炒め かぶれ菜のお浸し わかめスープ いちご	795	27.7	26.3	2.8
22	水	麦ごはん 牛乳 八宝菜 グリーンアスパラ 味噌汁	780	29.0	27.7	2.7
23	木	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 たけのことふきのおかか煮 豚汁 ドライブルー	861	29.7	28.1	2.0
24	金	食パン りんごジャム 牛乳 フレンチサラダ ポークビーンズ	980	38.1	40.9	3.8
27	月	ごはん 牛乳 鶏もものオーブン焼き ブロッコリー ミートボールと野菜のスープ	787	33.1	23.8	1.9
28	火	きつねうどん 牛乳 中華ちまき キウイフルーツ	763	33.2	29.1	3.2
30	木	ポークカレーライス 牛乳 人参とたこのサラダ ヨーグルト和え	948	31.8	29.6	2.7

※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9日(木)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衛生面も細心の注意をはらっています。今年も1年間、よろしくお願いします。

「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!