

# 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	木	七穀ごはん 牛乳 鮭の照り焼 ひじき炒め煮 味噌汁	741	32.7	18.4	2.6
9	金	〈入学・進級お祝い献立〉赤飯 牛乳 えびの天ぷら ほうれん草の和え物 すまし汁 いちご	775	31.3	18.3	3.1
12	月	カレーうどん 牛乳 ブロッコリーと豆のサラダ 杏仁フルーツ	792	28.2	24.1	2.9
13	火	ごはん 牛乳 肉だんご味噌だれ 肉じゃが 味噌汁	889	29.5	26.0	2.5
14	水	十穀ごはん 牛乳 にしん照り煮 ごぼうサラダ かぶれ菜のお浸し 味噌汁	761	27.9	24.1	2.1
16	金	食パン(黒ごまクリーム) 牛乳 春キャベツと甘夏みかんのサラダ ホワイトシチュー	978	32.2	38.4	4.1
19	月	ごはん 牛乳 鱈のムニエル 切干大根の炒め煮 菜の花のワサビ和え 味噌汁	834	35.7	26.1	2.4
20	火	竹の子ごはん 牛乳 五目厚焼き玉子 ふきとじゃこの煮物 春の豚汁	778	29.9	24.7	3.0
21	水	味噌ラーメン 牛乳 揚げ餃子 オレンジ	790	31.9	30.2	3.5
22	木	ごはん 牛乳 いわしごまホイル お煮しめ すまし汁 いちご	760	30.9	17.1	3.1
23	金	麦ごはん 牛乳 チンジャオロースー 春キャベツの土佐酢和え 味噌汁	775	29.3	26.2	1.9
26	月	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬 かぶれ菜のお浸し けんちん汁	816	32.8	25.4	2.7
27	火	中華丼 牛乳 春巻き 味噌汁	935	29.7	38.2	2.8
28	水	七穀ごはん 牛乳 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー もずくと京菜のスープ	754	29.8	23.6	2.4
30	金	ポークカレーライス 牛乳 フレンチサラダ キウイフルーツ	943	31.4	32.4	2.9

※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(金)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)
- 牛乳(毎日)
- 主菜、副菜、汁
- 果物(週1~2回)



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!

# ☆☆4月の行事食について☆☆

【4月9日(金) 入学・進級お祝い献立】

赤飯、牛乳、えびの天ぷら、ほうれん草の和え物  
すまし汁、いちご

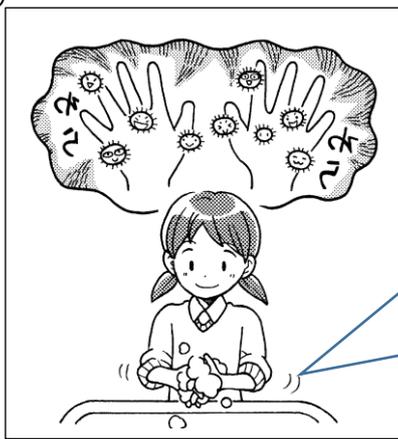


☆ **赤飯**は、なぜ、お祝の席で食べられるようになったの？ ☆

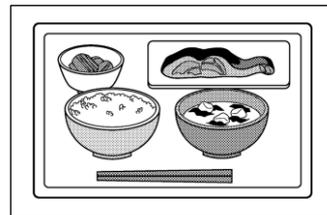


昔は赤という色には呪力（ジュリョク）があって、災いを避ける力があると信じられていました。魔除けの意味を込めて、祝いの席でふるまわれるようになりました。

# ☆☆給食のマナーを身に付けよう☆☆



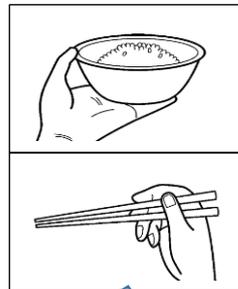
食事の前には、  
石鹸を付けて、正  
しい手洗い。  
そのあとのアル  
コール消毒も忘  
れずに。



正しく  
配膳し  
よう！



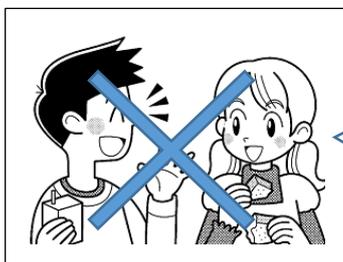
感謝の気持  
ちを込めて  
あいさつし  
よう！



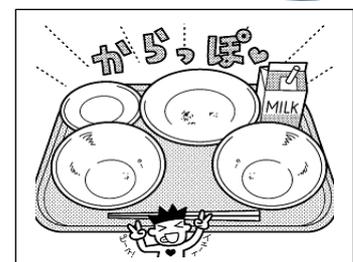
正しい茶わんの持ち方、正  
しい箸の持ち方をしよう！



食事の時は  
背中ピン！



コロナウイルス感染防止  
のため、食事の場では、  
飛沫が飛ばないように、  
会話はしないこと。



からっぽにしよう！