

給食だより 4月



ご入学・進級おめでとうございます。今年度もみなさんが健康で、勉強や仕事に全力投球できるよう、給食室一同おいしくバランスのとれた食事を通してみなさんを応援していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

宮二工の学校給食について



「働きながら学ぶ青年の身体の健全な発達」のために、定時制高校では学校給食を実施しています。本校では、平成7年度から「完全給食」を実施しています。

完全給食

= 主食
(ごはん・パン・めん等)

+

おかず
(主菜・副菜・汁物)

+

牛乳

● 給食費 1食300円

県からの補助金(夜食費)45円を含みます。これは働きながら学ぶ生徒のみなさんが受けることができる補助金です。

【年間徴収額】

1年生	47,940円
2年生	48,195円
3年生	47,430円
4年生	44,370円

★給食費は、食材の購入のみに使われます。水道光熱費や人件費などは県が負担します。

● 学校給食の栄養

給食は1日3食のうちの1食です。みなさんが1日に必要な栄養量の3分の1を基準にしています。

エネルギー	820Kcal
たんぱく質	30.0g
脂質	摂取エネルギー全体の25~30%

● 献立作成のポイント

- ①家庭の夜ご飯に近い内容にし、**主食は米飯**を基本とする。
- ②成長期に必要な**栄養素**を充足させる。
- ③普通の食事の中で**不足しがちな食品**を積極的に使用する。
- ④**地場産品**や宮城県の特産品を活用する。
- ⑤**郷土料理**や**伝統的日本食**を積極的に取り入れる。
- ⑥旬の**食材**を使用し、季節感を取り入れた献立を工夫する。



予定献立表

※牛乳は毎日つきます。
※材料の都合により献立が変更になる場合があります。

給食のルールを守って楽しい時間にしましょう！
「給食の約束」をよく読んでくださいね。



4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)
中華飯 わかめスープ フルーツ入り杏仁豆腐	入学式	ウインナーの ケチャップライス スパイシーから揚げ ほうれん草のスープ お祝いデザート	ご飯 豚肉のピリ辛焼き 五目ひじき みそ汁 日向夏	おにぎり タンメン ギョウザ
エネルギー802kcal 蛋白質28.3g 脂質18.2g		エネルギー987kcal 蛋白質34.9g 脂質32.6g	エネルギー792kcal 蛋白質36.7g 脂質18.2g	エネルギー805kcal 蛋白質31.3g 脂質17.3g
4月17日(月)		4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)
ターメリックライス ひよこ豆のカレー 海藻サラダ オレンジ	ご飯 とんかつ 白菜の煮びたし みそ汁	ご飯 豆腐の中華煮 チンゲン菜の中華あえ もずくスープ マンゴープリン	春の炊き込みご飯 さわらの塩こうじ焼き キャベツのピーナッツあえ 大根レモン漬け みそ汁	キャロットライス ポテトのピザソース焼き かぶと卵のスープ
エネルギー951kcal 蛋白質29.1g 脂質28.4g	エネルギー840kcal 蛋白質36.5g 脂質22.2g	エネルギー810kcal 蛋白質32.3g 脂質19.9g	エネルギー774kcal 蛋白質34.6g 脂質19.3g	エネルギー886kcal 蛋白質31.5g 脂質25.2g
4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)
ご飯 かつおのごまみそがらめ 小松菜のからしあえ 沢煮椀	他人丼 白菜のおかかあえ みそ汁 フルーツのゼリーあえ	ご飯 ホイコウロウ 春雨サラダ チンゲン菜と豆腐のスープ オレンジ	スパゲティミートソース 春キャベツのサラダ コーンスープ	三色丼 ごぼうサラダ みそ汁 グレープフルーツ
エネルギー813kcal 蛋白質40.4g 脂質18.4g	エネルギー861kcal 蛋白質35.5g 脂質17.6g	エネルギー764kcal 蛋白質25.7g 脂質17.8g	エネルギー952kcal 蛋白質38.4g 脂質29.7g	エネルギー845kcal 蛋白質34.6g 脂質22.0g

給食時間は・・・

17:00~17:35

17:40からのSHRに遅れないように食べ終わりましょう！