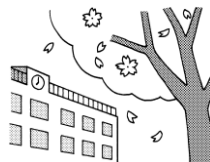


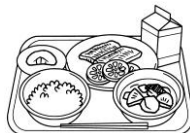
給食だより

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に、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	48,195円
4年生	44,625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。

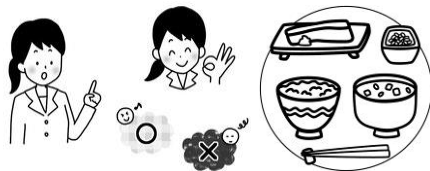
● 学校給食の栄養

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家庭の夕食に近い内容にし、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普段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郷土料理や伝統的な食事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。



4月9日(月)	4月10日(火)	4月11日(水)	4月12日(木)	4月13日(金)
マーボー丼 くらげの中華あえ 中華コンスープ	入学式	チキンライス メンチカツ ほうれんそうの スープ お祝いデザート	ごはん 豚肉のピリ辛焼き 五目ひじき みそ汁 美生柑(みしょうかん)	おにぎり タンメン ぎょうざ
エネルギー793kcal 蛋白質30.2g 脂質20.0g		エネルギー946kcal 蛋白質27.6g 脂質28.9g	エネルギー766kcal 蛋白質33.3g 脂質16.1g	エネルギー803kcal 蛋白質35.1g 脂質17.5g
4月16日(月)		4月17日(火)	4月18日(水)	4月19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	ごはん とんかつ 白菜の煮びたし ひきな汁	ごはん 豆腐の中華煮 チンゲン菜の中華あえ もずくスープ プリン	春の炊き込みごはん さばの塩こうじ焼き キャベツのピーナッツあえ 大根のレモン漬け 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940kcal 蛋白質29.2g 脂質27.5g	エネルギー858kcal 蛋白質35.8g 脂質22.9g	エネルギー832kcal 蛋白質33.9g 脂質19.3g	エネルギー834kcal 蛋白質37.9g 脂質23.8g	エネルギー884kcal 蛋白質30.5g 脂質24.8g
4月23日(月)	4月24日(火)	4月25日(水)	4月26日(木)	4月27日(金)
ごはん かつおのごまみそがらめ 小松菜のからしあえ 沢煮椀(さわにわん)	他人丼 白菜のおかかあえ みそ汁 フルーツのゼリーあえ	スパゲティ ミートソース 春キャベツのサラダ 肉団子と野菜のスープ	ごはん すき焼き風煮 きゅうりと 春雨の酢の物 小松菜のみそ汁	三色丼 ごぼうサラダ わかたけ汁 グレープフルーツ
エネルギー821kcal 蛋白質39.1g 脂質19.8g	エネルギー871kcal 蛋白質34.6g 脂質18.3g	エネルギー940kcal 蛋白質38.4g 脂質31.0g	エネルギー777kcal 蛋白質31.4g 脂質17.1g	エネルギー865kcal 蛋白質34.1g 脂質25.9g

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!