

予定献立表

千葉県立佐原高等学校 定時制の課程
*牛乳は毎日つきます

日	曜	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)	
11	火	ポークカレー		キャベツのマリネ		フルーツゼリー	871	27.1	25.7	3.9	
12	水	ごはん	さわらのかば焼き	小松菜とちやしの辛子和え	豚汁	バナナ	896	40.3	28.6	3.7	
13	木	入学祝い献立 ★赤飯 鶏の竜田揚げ		ほうれん草のツナごま和え	かき玉汁	いちご	870	41.6	35.5	3.1	
14	金	麻婆豆腐丼		パンパンジーサラダ	ほたての春雨スープ		880	39.0	27.5	4.1	
17	月	ごはん	豚肉の生姜焼き	・キャベツときゅうりの昆布和え ・大学かぼちゃ	切り干し大根のみそ汁		892	34.9	30.6	4.3	
18	火	みそラーメン		・餃子 ・きゅうりの中華和え		ライチゼリー	887	39.2	29.6	4.7*	
19	水	ごはん	ハンバーグ	ほうれん草のソテー	野菜スープ	キウイフルーツ	886	36.2	27.9	3.4	
20	木	ごはん	さばのみそ煮	・キャベツの梅おかか和え ・れんこんのきんぴら	けんちん汁		834	38.4	22.6	3.6	
21	金	親子丼		野菜とひじきのごま酢和え	かぶのみそ汁		888	37.6	27.0	4.8	
24	月	ごはん	回鍋肉	根菜サラダ	チンゲンサイときのこのスープ	パイナップル	899	35.5	32.1	3.4	
25	火	ごはん	チキン南蛮	小松菜とエリンギの炒め	★絹さやとじゃがいものみそ汁	グレープフルーツ	898	35.8	33.6	4.4	
26	水	ミートソーススパゲティ		★アスパラサラダ	レタススープ		899	40.7	27.7	4.0	
27	木	ごはん	いかのから揚げマリネ	・じゃがいもと豚肉の塩煮 ・ブロッコリーのじゃこ和え	キャベツのみそ汁		860	35.2	25.3	4.7	
28	金	ピビンバ		キャベツのチョレギサラダ	にら玉スープ	ヨーグルト	892	33.5	29.7	4.1	
							平均値	882	36.8	28.8	4.0
							基準値	820	30.0	25.1	3.0

○**食物アレルギーについて**
料理に使用されている「卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに」については、給食室にある掲示板的献立表に書いてあります。心配なことがあれば栄養士に相談してください。
○**新メニューには★印がついています。**

*18日(火)の塩分は麺類の汁を残した場合の値

新入生のみなさん ご入学おめでとうございます！

入学式を終え、いよいよ新しい学校生活が始まります。
給食は11日(火)から始まります。
○時間 18:00~18:25 (1限と2限の間)
○場所 食堂

在校生のみなさん

手洗いやあいさつ、食べる時のマナーなど、新入生のよいお手本になるように心がけましょう。

栄養士(石田)は**火・金曜日**に学校にいます。
食べた感想や食べてみたい料理のリクエストなどあれば教えてください。
今年度もよろしくお願いします。



本校の給食について

- 1日に必要な栄養量の3分の1を摂取することを目標に献立をたてています。
- 基本は、主食・主菜・副菜・汁物・牛乳のかたちです。日によって、デザートがつきます。
- 温かいものは温かく、冷たいものは冷たく食べられるように、工夫しています。



◎主菜

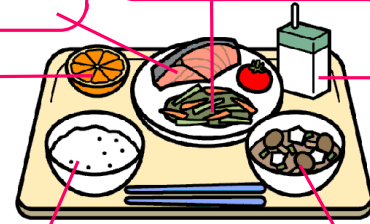
肉・魚・卵・大豆製品(豆腐など)を主に使った料理です。血液や筋肉など体をつくる主要な成分であるたんぱく質が豊富に含まれています。

◎副菜

野菜・きのこ・海藻・いもなどを主に使った料理です。体の調子を整える栄養素である、**ビタミン・ミネラル・食物繊維**などが豊富に含まれています。

◎デザート

日によって、果物やヨーグルト、ゼリーなどがつきます。**ビタミンやカルシウム**など、食事でとりきれない栄養素を補います。



◎牛乳

カルシウムを補うために毎日つきます。カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素で、成長期の体に特に必要であるため、給食1食で1日の必要量の約半分をとれるようになっています。

◎主食

エネルギーや熱のもとになる**炭水化物**が豊富に含まれています。麦を混ぜて炊いています。麺類は1週間に1回程度出します(スパゲティ・うどん・中華麺等)。

◎汁物

主菜・副菜だけではとりきれない栄養素を補います。牛乳が苦手な人でも水分がとれるよう、基本的に毎日つきます。

- *行事食(こどもの日、七夕、ハロウィン、冬至、クリスマス、節分、バレンタインデー、ひな祭りなど)や、旬の食材を取り入れ、季節感のある献立にしています。
- *給食に関するアンケート(年1回)を実施し、リクエストを新メニューとして取り入れています。

給食の献立は、栄養価や食材の使用量、調理法、味付けの組み合わせなどを考慮して作成しています。苦手な食材や料理が出ることもあると思いますが、一口でも食べるように心がけましょう。
昼間働き夜学ぶ生活の中で、規則正しく食事をとり生活リズムを整えることはとても大切です。給食はもちろん、朝昼の食事もしっかりととりましょう。



給食でのマナーについて

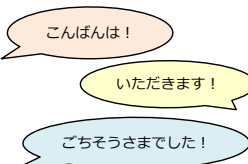
食事を美味しく楽しくとるためには、一緒にいる人を不愉快にさせない気配りが大切です。まわりの友達・先輩後輩のために、調理員さん・配膳員さんのために、そして自分のために、マナーを守って食事をしましょう。

手を洗いましょう



アルコール消毒も忘れずに!

配膳員さんにあいさつをしましょう



ごちそうさまでした!

ご飯茶碗や汁椀は手で持って食べましょう



よい姿勢で食べましょう



食べ物を口に入れたまま話をしないようにしましょう



決められた時間内で食べるようにしましょう



授業に遅刻しないように気をつけてください

食器・牛乳はていねいに片付けましょう



食べ残しや、牛乳のストロー・飲み残しはバケツに捨ててください

給食を食堂外に持ち出すことは禁止です



必ず食堂で食べ終わるようにしてください

