４月予定献立表

米沢工業高等学校定時制の課程 保給部
発行：令和６年４月５日（金）

月	火	水	木	金
ご入学おめでとうございます １年次のみなさん、これから授業のある日は毎日給食があります。夜間の学校生活に慣れるまで大変だと思いますが、給食をしっかり食べ、健康に気をつけて元気に登校してください。 昔は、給食というと栄養不足を補うものでしたが、今は、感謝する気持ちや栄養のバランス、マナー、食事を通しての人との関わりなど、たくさんのことを学ぶ場となっています。まずは一番基本的なこと、食事の前後の「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんと行って、お互いに気持ち良く食べる習慣を身に付けましょう。				**5日**（始業式） ご飯 味噌汁 （じゃが芋、玉ねぎ） 鶏の唐揚げ せんキャベツ 切り干し大根煮 エネルギー 824 kcal カルシウム 321 mg
8日	**9日**	**10日**	**11日**	**12日**
入学式	豚丼 味噌汁(豆腐、ふのり) お浸し （ほうれん草、もやし） バナナ エネルギー 820 kcal カルシウム 368 mg	ごはん 味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ) 鯖の味噌煮 ビーフンソテー エネルギー 829 kcal カルシウム 293 mg	ご飯 わかめと春雨のスープ 八宝菜 棒々鶏風和え物 エネルギー 820 kcal カルシウム 353 mg	ご飯 味噌汁 （もやし、庄内麩） 焼き魚(甘塩ほっけ) 茹豚と茹野菜の ごまドレ和え エネルギー 792 kcal カルシウム 428 mg
15日	**16日**	**17日**	**18日**	**19日**
ご飯 味噌汁(豆腐、えのき) 鶏肉の照り焼き 野菜炒め ひじきの煮物 エネルギー 818 kcal カルシウム 409 mg	ご飯 にらたま汁 回鍋肉 かぼちゃチーズフライ ミニトマト エネルギー 790 kcal カルシウム 329 mg	キーマカレー 大根とカニのサラダ オレンジ エネルギー 910 kcal カルシウム 323 mg	ご飯 味噌汁(小松菜、油揚げ) 鱈のトマトソースかけ 炒り鶏 エネルギー 779 kcal カルシウム 354 mg	ご飯 きのこ汁 炒り豆腐 生姜和え エネルギー 773 kcal カルシウム 378 mg
22日	**23日**	**24日**	**25日**	**26日**(創立記念日・４月お誕生会食)
ご飯 白玉汁 牛肉と大根の炒り煮 春雨サラダ エネルギー 815 kcal カルシウム 334 mg	ご飯 ハムと白菜のクリーム煮 豚肉の生姜焼き お浸し （小松菜、切干大根、ｺｰﾝ） エネルギー 818 kcal カルシウム 446 mg	ごはん　ふりかけ たけのこ汁 いわしの梅醤油煮 磯部和え （ほうれんそう、キャベツ） バナナ エネルギー 815 kcal カルシウム 488 mg	ご飯 味噌汁（豆腐、にら） 若鶏レモンペッパー焼き マッシュポテト きゅうりとオクラの和え物 エネルギー 817 kcal カルシウム 342 mg	赤飯 すまし汁 （生麩、舞茸、ほうれんそう） 鮭の塩焼き れんこんのきんぴら ヨーグルト和え エネルギー 796 kcal カルシウム 370 mg
29日	**30日**			
昭和の日	ご飯 味噌汁（わかめ、玉ねぎ） 鯖の朝鮮焼き トマト お浸し（茎たち） エネルギー 777 kcal カルシウム 310 mg			

手をきちんと洗おう！
給食の前やトイレの後、帰宅した時等、手洗いをきちんと行い、食中毒や感染性胃腸炎などにかからないように気を付けましょう。

☆ 今月の給食の栄養価について ☆

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	野菜の量 (g)
今月の平均	812	33.4	24.8	365	3.1	2.7	143
基準	830	25.0～41.0	摂取ｴﾈﾙｷﾞｰの25～30%	380	3.2	3.0g未満	140

朝食と昼食でも意識して野菜をたくさん食べるようにしましょう！
1日の目標量は**３５０ｇ**です。

※ 牛乳は毎日１本付きます。栄養価には牛乳の分が含まれています。
※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。