

# 4月給食たより

## ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新年度が始まりました。皆さんが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきたいと思えます。食事はわたしたちの体をつくるものになるとともに、毎日の楽しみでもあります。おいしく食べて健康な体をつくり、元気に過ごしましょう。

R2 南砺平高等学校 給食

日	曜	献立予定	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
8	水	ごはん 鶏肉のから揚げ 炒り煮 春雨の酢の物 みそ汁 ヨーグルト	951	34.5
23	木	ごはん ハンバーグ ほうれん草のカシューナッツ和え スパゲティソテー ジャがいものみそ汁 ヨーグルト	969	35.3
24	金	中華丼 揚げ餃子 果物 牛乳	903	38.0
27	月	ごはん 魚のカレー焼き ミルクおから マスタード和え みそ汁 果物	844	36.2
28	火	ごはん ちくわの2色揚げ 春野菜ソテー 小松菜のおひたし 春雨スープ 牛乳	858	29.9
30	木	ごはん 鶏肉のみそ焼き 青菜のごま和え ひじきの炒り煮 根菜汁 ヨーグルト	901	37.4

箸を持ってきてください。箸は清潔に保管しましょう。

## 給食のエネルギーについて

給食だよりにエネルギーとたんぱく質の表示がありますが、この数値は高校生男子の摂取量です。(ご飯を300g(茶碗大盛り)食べた場合) 女子はご飯を200g(茶碗7分目)食べるとすれば、エネルギーは表示の数字より100キロカロリー、たんぱく質は1.8g引いた値となります。

- ☆ 自分に必要なエネルギー量を知って、しっかり食べよう! ☆
- 1日に必要なエネルギー量(高校生) 身体活動レベル:ふつう(文化部の生徒)
- 男 エネルギー : 2,850キロカロリー、たんぱく質 : 65g
- 女 エネルギー : 2,300キロカロリー、たんぱく質 : 55g

- ◎ 給食では1日の1/3(900キロカロリー)が摂取できるように献立を立てています。
- ◎ 活発に活動する運動部の生徒の場合は、必要量が多くなります。
- ◎ 自分の活動量に応じて食べる量を考え、バランスよく食事をしましょう。



## 4月の給食運営について

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、休校となっています。今後、流行の広がりにより、休校の延期の可能性も考えられます。そこで、食材のロスを最小限に抑えるため、次のような対応とさせていただきますので、ご理解、ご協力をお願いいたします。

- ・4月23日(木)～5月1日(金)までは、寮生のための給食とします。
- ・生徒寮の食事は4月23日(木)の夕食から実施を予定しています。
- ・通学生はお弁当を持参してください。(4月23日～5月1日まで)
- ・5月7日(木)より全校給食を再開します。(予定)
- ・食事の前には必ずせっけんでしっかり手を洗いましょう。
- ・食事をするときには向かい合わせにならないように座り、会話は控えて食事をしましょう。



## 手洗いは簡単でとても有効な予防法

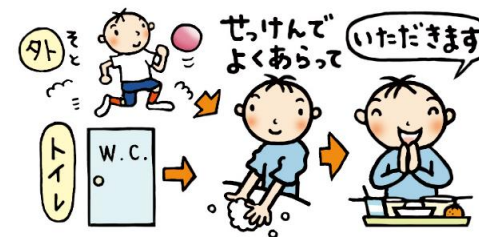
新型コロナウイルスの流行が懸念されています。バランスの良い食事と十分な睡眠で生活のリズムを整え、免疫力を高めましょう。また、食事の前には必ずしっかり手洗いを行いましょう。

### なぜ、予防になるの？



ウイルスは、人間の体の中の細胞を使って自分たちの仲間を増やします。ウイルスがついた手で口や鼻、目の粘膜をさわったり、食べ物にふれたりすることで、ウイルスは体内に侵入してしまうのです。

### いつ洗う？



食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もせっけんを使ってしっかり洗いましょう。給食当番をするときは、給食を運ぶ前に手を洗いましょう。

### ウイルスをしっかり落とすためには？



せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。長さは、20～30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

### 人にうつさないように注意して！

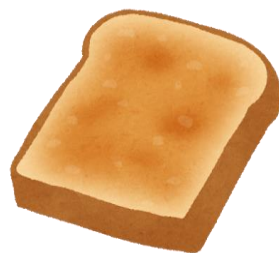


給食当番をするときは、毎日の健康状態に注意し、体調が悪いときは代わってもらいます。咳やくしゃみが出る人は、「エチケットマスク」をしましょう。

# 4月給食だより

毎日、しっかり食事を食べていますか？健康な体をつくるためには、運動、休養、そしてバランスの良い食事が重要です。給食のレシピを紹介します。朝食や、昼食に、夕飯に家族のために、作ってみてください。旬の食べ物には、その時期に必要な栄養素が多く含まれています。旬の野菜やくだものを食べましょう！

## 主食 アーモンドトースト



### 材料 2人分

食パン(厚切り・4~5枚切り)	2枚
☆バター(マーガリンでも)	20g
☆グラニュー糖	15g
☆アーモンドプードル(粉末)	10g
スライスアーモンド	10g

### 作り方

- ①☆を順番に混ぜていきます！  
バターを室温に戻しておいて、柔らかくなるまで混ぜ、なめらかになったら、グラニュー糖を加えて、ふんわり白っぽくなるまで混ぜる。
- ②アーモンドプードルを加えて混ぜ合わせる。
- ③食パンにたっぷりぬり、アーモンドスライスのをせてトースターで焼く。
- ④おいしそうな香りとこんがり焦げ目がついたら、お皿に盛りつけて、完成！  
☆食べやすいように、食パンに切り目を入れておいてもいいですね。  
☆白すりごまでセサミトーストもおすすめ！

## 副菜 アスパラガスのごまマヨネーズ和え

### 材料

アスパラガス、にんじん、☆マヨネーズ、☆白すりごま、☆しょうゆ少し

### 作り方

- ①アスパラガスは根元を切り、茎の固い部分の皮をむき、熱湯で1分ほど茹でる。縦半分に切って4cm長さに切る。
- ②人参は短冊切りにして茹でる。
- ③☆をまぜてマヨネーズソースを作り、冷ました①、②と和える。



## 副菜 春キャベツの納豆和え

### 材料

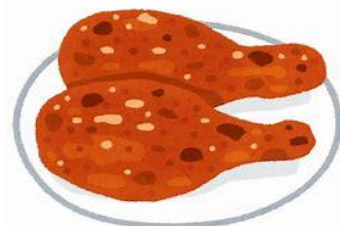
キャベツ(短冊切り)  
にんじん(千切り)  
しその葉(千切り)  
ひきわり納豆  
めんつゆ(納豆のたれ)  
白すりごま

### 作り方

- ①にんじん、キャベツはそれぞれ耐熱皿に入れ、水を大さじ1ほどふりかけ、ふんわりラップをかけて電子レンジで加熱する。(人参1/4本なら1分くらい。キャベツ2枚分で1分30秒くらい)
  - ②冷めたら、ほかの材料と混ぜる。
- ☆ほうれん草や小松菜でもおいしいですよ



## 主菜 タンドリーチキン



### 材料 2人分

鶏もも肉・皮付き	2切(200g)
(手羽元でもO)	
ヨーグルト(無糖)	40g
たまねぎ	40g(1/4個)
カレー粉	0.8g(小さじ半分)
塩	1.4g(小さじ1/3)
にんにく(すりおろし)	2g
一味唐辛子	少し

### 作り方

- ①調味料をすべてまぜ、鶏肉にもみこみ、1~2時間ほど漬け込む。(冷蔵庫に入れておきましょう)
  - ②大き目のフライパンに油をひいて、温まったら鶏肉の皮を下にして、こがさないように中火で焼く。
  - ③裏返してもう一度焼いて、中までしっかり焼けたら、お皿に盛りつけて完成！
- ☆給食では、オーブンで焼いているので、大きめに切った鶏肉を使い、スライス玉ねぎを上のにのせて焼いています。たまねぎをすりおろして調味料に混ぜ込んでもいい。  
☆フライパンで焼くときは、火が通りやすいよう、薄めに切るか、実の厚い部分に切り目を入れて、火が通りやすいようにしてくださいね！  
☆ケチャップやしょうゆを少し入れると、甘みが出て、ちょっと違った味になります。自分好みの味をみつけてみるのもいいですね。

## 汁もの 春雨スープ

### 材料 2人分

ベーコン	20g(1枚)
にんじん	20g(中1/4本)
黒きくらげ	1g(乾燥・大2個)
春雨	15g
青梗菜	60g(1/2株)
玉ねぎ	40g(1/4個)
うすくちしょうゆ	12g(小さじ2)
コンソメ	3g(固形コンソメ1/2個)
パセリ	少々
水	汁椀2杯分



### 作り方

- ①春雨は茹でて5cmくらいの長さに切る。きくらげは戻して千切りにする。
- ②にんじんは千切り、青梗菜はざく切り、玉ねぎは半分に切り、薄く切る。
- ③鍋に水を入れ、沸騰させて人参と玉ねぎ、ベーコン、青梗菜の茎の部分、きくらげを入れて煮る
- ④野菜に火が通ったら、コンソメとしょうゆ、塩こしょうで味付けをして青梗菜の葉の部分、春雨を入れて煮る。
- ⑤仕上げにパセリをちらす。

☆青梗菜の代わりに小松菜やキャベツにしたり、肉団子を入れてもいい！

