

4月給食だより

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。新たなスタートを気持ちよくするためにも、おいしくて栄養バランスの整った「給食」でみなさんを応援していきたいと思います。1年間どうぞよろしくお願いします。食事をしっかり、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。

R3 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 木	ごはん 鮭のチーズ焼き ジャーマンポテト ごま和え コーンスープ ヨーグルト	946	37.5
9 金	カレーライス 海草サラダ 果物	931	29.4
12 月	ごはん 魚の天ぷら ビーフンソテー ごま和え 卵スープ 牛乳	959	39.6
13 火	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ 海苔酢和え みそ汁 ヨーグルト	976	38.7
14 水	ごはん さばのみそ煮 刻み漬け 納豆和え けんちん汁 牛乳	866	34.4
15 木	筍ごはん 牛肉と豆腐の煮物 アスパラガスのごまマヨネーズ和え みそ汁 ヨーグルト	875	35.1
16 金	スパゲティミートソース サラダ 牛乳	888	34.0
19 月	ごはん 焼き魚 炒り煮 おひたし みそ汁 牛乳	939	39.2
20 火	ごはん ポークビーンズ 小松菜のナムル キャベツのスープ 牛乳	864	31.4
21 水	ごはん 魚フライ アスパラソテー 磯和え かきたま汁 牛乳	887	36.2
22 木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 筍の磯和え ひじきの炒り煮 みそ汁 ヨーグルト	966	37.9
23 金	麻婆豆腐丼 酢の物 みそ汁 果物 牛乳	926	36.1
26 月	ごはん 魚のカレー焼き おからの炒り煮 ごま和え みそ汁 ジョア	824	36.6
27 火	ごはん ハンバーグ 粉ふきいも おかかあえ スパゲティソテー ワンタンスープ 牛乳	962	31.7
28 水	ひじきごはん いかのソースまぶし おひたし 金平風炒め みそ汁 牛乳	873	39.6
30 金	焼きそば 揚げ餃子 果物 牛乳	778	36.1

1日の生活リズムを作る朝ごはん

「朝ごはんを食べないで登校してしまった」というようなことはありませんか。みなさんは、小学校の頃から「しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう」とよく言われてきたと思います。それは、みなさんの1日の生活が、「食べる」ことをきっかけに動き出しているからです。

朝ごはんは、おもに午前中の活動のためのエネルギーを補給するための食事です。バランスのよい朝ごはんは体内でエネルギーがきちんと使われるように働くビタミン、そして体をつくるたんぱく質やミネラルも補給します。特に朝ごはんは1日を健康的な生活リズムで過ごすための、大事なスタート地点です。朝食、昼食、夕食、1日3食の食事を「きちんと食べることで、生活にリズムが生まれ、健康的な循環が回ります。3度の食事から、脳を働かせて、運動し、学習し、記憶が蓄積されて、また体も成長します。

毎日の朝ごはんをしっかりと食べて、生活のリズムを整えましょう。



給食運営について

新型コロナウイルス感染症への対応はしばらく続けていくことになります。安心して給食の時間を過ごせるよう、感染拡大防止対策を実施しましょう。

- ・食事の前に全員が必ずしっかり手洗いをし、アルコール消毒をしましょう。
- ・各教室で食事をします。机を向かい合わせにせず、会話を控えます。
- ・給食当番は、当番を行う前に必ず衛生確認を行い、チェック表に記入しましょう。

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ろう ☆

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 : 2,800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。



箸を持ってきました。箸は清潔に保管しましょう。

