

4月給食だより

富山県立南砺平高等学校

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。今年度も、新型コロナウイルス感染症対策を取り入れた「新しい生活様式」を踏まえ、制限のある食事時間となりますが、みなさんが健康に、元気に活動ができるようなおいしい給食を提供していきたいと思っております。1年間どうぞよろしくお願いいたします。

* 都合により献立内容が変更になることがあります。

* 栄養価の基準は高校生男子を対象にしています。(エネルギー 900Kcal、たんぱく質 30.0g)

日 曜	献立 予 定	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
8 金	ごはん 鶏肉の唐揚げねぎだれかけ 切り漬け 小松菜の煮びたし 麩のみそ汁 ヨーグルト	893	34.8
11 月	ごはん 魚の天ぷら ビーフンソテー アスパラガスのごまマヨネーズ和え 小松菜のみそ汁 ヨーグルト	869	36.2
12 火	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ 海苔酢和え 玉ねぎのみそ汁 ジョア	894	38.8
13 水	ごはん さばのみそ煮 切干大根の炒煮 納豆和え けんちん汁 ヨーグルト	824	33.6
14 木	筍ごはん メンチカツ 小松菜のナムル かきたま汁 牛乳	823	27.6
15 金	スパゲティミートソース サラダ 牛乳	818	34.8
18 月	ごはん 焼き魚 炒り煮 おひたし 大根のみそ汁 牛乳	896	39.2
19 火	ごはん ポークビーンズ ごま和え ワンタンスープ 果物 ヨーグルト	845	30.8
20 水	ごはん 魚のフライ 酢の物 磯和え キムチ汁 ジョア	799	34.5
21 木	ごはん 鶏肉の照り焼き 筍の土佐煮 おひたし 春キャベツのみそ汁 牛乳	881	39.6
22 金	麻婆豆腐丼 酢の物 大根のみそ汁 果物 牛乳	881	36.5
25 月	ごはん いかのソースまぶし おひたし アスパラガスのごま和え 豚汁 牛乳	845	35.1
26 火	ごはん ハンバーグ 磯和え スパゲティサラダ 野菜スープ ジョア	900	34.6
27 水	ごはん 魚の唐揚げレモン醤油 キャベツの梅香和え マスタード和え なめこのみそ汁 牛乳	777	35.2
28 木	カレーライス 海草サラダ 牛乳	917	32.5

新しい生活様式を踏まえた

給食時間の約束

<p>教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。</p>	<p>給食の前後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。</p>	<p>給食当番は必ず健康チェックをし、きちんと身じたくを整えましょう。</p> <p>元気 清潔</p>
<p>マスクは、「いただきます」のあいさつの後に外し、マスク入れなどにしまいましょう。</p> <p>いただきます</p>	<p>姿勢よく、前を向いて静かに食べましょう。</p>	<p>食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようにしましょう。</p> <p>うるう</p>

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。

- 給食当番について、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。当番は、1週間の交代制です。自分が当番の週にはエプロン、三角巾を用意してください。エプロン等は清潔な袋に入れ、自分で管理します。
- 箸は各自で準備をしてください。清潔に保ちましょう。

栄養管理と献立作成について

本校の学校給食は、「日本人の食事摂取基準」に基づき、栄養士がエネルギー量を設定し、献立を作成しています。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日に必要な栄養量の1/3程度を目安に、カルシウムは2分の1など家庭での食事では不足しがちな栄養素を補え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。



