



[ 4 月 予 定 献 立 表 ]



令和5年度 宮城県佐沼高等学校 定時制課程

月	火	水	木	金
<p><b>今月の行事食</b></p> <p>12日 お花見給食 14日 入学進級お祝い給食 19日 食育の日(毎月19日) 20日 お誕生日給食 (4月生まれの皆さんをお祝いします)</p> <p>はるがきたね たけのこキャベツあさり</p> <p>こんげつのもくひょう 給食の意義・役割を知ろう</p> <p>きゅうしょく ことしもおたのしみに</p> <p>おめでとう</p>				
10日	11日	12日	13日	14日
<p>入学式・始業式</p>	<p>ポークカレー 牛乳 ごぼうサラダ マンゴー</p>	<p>ソースやきそば 牛乳 わかめスープ みたらし団子</p>	<p>麦ご飯 牛乳 ささかまの磯部揚げ さつまいも天ぷら ほうれん草とわかめの中華和え きのこみそ汁</p>	<p>麦ご飯 牛乳 ハンバーグ マッシュポテト アスパラソテー 野菜スープ デザート</p>
<p>エネルギー - 911 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>エネルギー - 807 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 4.5 g</p>	<p>エネルギー - 822 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.7 g</p>	<p>エネルギー - 918 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.9 g</p>	
17日	18日	19日	20日	21日
<p>油麩井 牛乳 かぼちゃのそぼろあんかけ キャベツと油揚げのみそしる</p>	<p>麦ご飯 牛乳 豚肉のアップルソース 豆もやしの炒り煮 温麺汁</p>	<p>麦ご飯 牛乳 たらのみそマヨネーズ焼き ゆでブロッコリーのかにあんかけ 豚汁</p>	<p>牛乳 えびピラフ 大根サラダ ボルシチ クレープ</p>	<p>きつねちらし寿司 牛乳 ひじきと春雨の中華サラダ あおさのみそ汁 ヨーグルトあえ</p>
<p>エネルギー - 971 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 3.6 g</p>	<p>エネルギー - 871 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.7 g</p>	<p>エネルギー - 808 kcal たんぱく質 40.9 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>エネルギー - 868 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 3.6 g</p>	<p>エネルギー - 802 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 4.3 g</p>
24日	25日	26日	27日	28日
<p>麦ご飯 牛乳 さんまのショウガ煮 スナックえんどう 肉じゃが もずくのみそ汁</p>	<p>麦ご飯 ビビンバ 春雨中華スープ 牛乳 ヨーグルト</p>	<p>牛乳 シーフードクリームライス 野菜サラダ レタススープ りんごゼリー</p>	<p>麦ご飯 牛乳 キャベツメンチカツ 五目きんぴら ふのりのみそ汁</p>	<p>麦ご飯 牛乳 鮭の塩こうじ焼き ほうれん草とクルミのサラダ 豚汁</p>
<p>エネルギー - 902 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>エネルギー - 804 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.6 g</p>	<p>エネルギー - 953 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>エネルギー - 834 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.6 g</p>	<p>エネルギー - 899 kcal たんぱく質 42.8 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.7 g</p>

◆給食費 1食300円(消費税込み)  
給食費は、食材の購入のみに使われます。水道・光熱費・人件費などには一切使われません。また、働きながら学ぶ皆さんには県から1食45円の補助金(夜食費)があり、条件を満たし申請すると補助を受けることができます。

～お願い～  
給食費の納入が遅れますと、食材納入業者への支払いに支障をきたします。期日までの納入にご協力をよろしくお願いいたします。

～給食の約束～

- 給食時間は17:45～18:15です。
- 給食の持ち出し、食べ物の持ち込みは衛生上の理由から禁止です。
- 自分の給食を友達にあげたり友達からもらったりすることはできません。(給食では、メニューごとに盛り付けの量が違いますので、自分に合った量を持って行きましょう。)
- 給食を食べる室内では、スマートフォンやタブレットなどの使用は禁止です。かばんの中やポケットにしまいましょう。
- 給食で使用する食器類やテーブル、いす等は大切に使いましょう。

◆学校給食の栄養

夜間高等学校摂取基準に基づいて給食を実施しています。  
◎エネルギー 860kcal  
◎たんぱく質 摂取エネルギー全体の13～20%  
◎脂 質 摂取エネルギー全体の20～30%

定時制の**給食は夕食**です。  
朝食・昼食は、しっかり食べて規則正しい食生活にしましょう。