

4月 給食だより



秋田明德館高等学校
令和3年4月5日発行

新年度が始まりました。生徒のみなさんは、これから始まる新しい生活に、不安と期待が入り混じっていることと思います。楽しい学校生活を送るためには、健康第一です。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。

今年度も栄養教諭と一富士フードサービス株式会社の調理員が力を合わせて安全でおいしい給食をつくります。行事食や秋田の地場産物を使用した献立など、バラエティに富んだ給食を提供していきますので、お楽しみに。

本校の学校給食を紹介します！



ごはん



週3～4回、お米は秋田県産のあきたこまち100%です。食物繊維が豊富な麦ごはんや炊き込みごはん、ピラフなどもあります。

パン



月に2回程度、あきたこまちを米粉にして加えた、もちもち食感の米粉パンやコッペパンなどが出ます。

めん



うどん、ラーメン、焼きそば、パスタなどを提供します。本校には茹で麺機があるため、うどんやラーメンは熱々の状態で食べられます。

牛乳



牛乳は毎日つきます。成長に必要な栄養素（炭水化物・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラル）がバランス良く含まれています。特に、骨を丈夫にするために大切なカルシウムが多く含まれているので、しっかり飲みましょう。

おかず



献立の内容は行事や季節などを考慮して組み立てています。食材はできるだけ秋田県産・国産のものを使用し、安心・安全でおいしい旬のものを使用しています。秋田の郷土料理はもちろん、全国各地の料理や、世界の国々の料理なども提供します。

「今日の給食はなんだろう？」そうと思ったら、食堂に足を運ぶ前に携帯電話やスマートフォンでその日の献立をチェックしてみましょう。

秋田明德館高等学校公式 facebook と Twitter で本校の給食について紹介しています。右のQRコードを携帯電話やスマートフォンのバーコードリーダーで読み取ると、それぞれのページへリンクします。ぜひご覧ください。



facebook



Twitter





4月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
5日	6日	7日	8日	9日
前期始業式 新任式 (給食はありません)	ごはん 椎茸の味噌汁 さんまの梅煮 かぶのそぼろあん 牛乳 830kcal	中華丼 わかめスープ にらと豆もやしのナムル 牛乳 792kcal	☆減塩メニュー☆ 麦ごはん 牛乳 スナップえんどうの味噌汁 豚肉の生姜焼き 大根サラダ 塩分約2.0g 768kcal	入学式 (給食はありません)
12日	13日	14日	15日	16日
スクールマナー集会 生徒会入会式 部活動紹介 (給食はありません)	☆入学お祝いメニュー☆ カツカレー 牛乳 福神漬 パプリカとヤングコーンのサラダ お祝いデザート(いちごのジュレ) 964kcal	麦ごはん チンゲンサイの味噌汁 鶏肉の照り焼き ひじきの五目煮 牛乳 765kcal	野菜塩ラーメン きのこ入りしゅうまい フルーツ杏仁豆腐 牛乳 750kcal	コッペパン 牛乳 春野菜ミネストローネ たらのムニエル のり塩ジャーマンポテト パインコンポート 664kcal
19日	20日	21日	22日	23日
☆あきたメニュー☆ 秋田の山菜うどん 牛乳 秋田の枝豆入りかき揚げ 玉子干草焼き 秋田県産りんごゼリー 746kcal	ごはん 切り干し大根とセロリのスープ 春キャベツの回鍋肉 ごぼうサラダ 牛乳 742kcal	えびピラフ 白菜とエリンギのスープ アスパラガスのキッシュ 牛乳 696kcal	たけのこごはん あさりのすまし汁 さわらの西京焼き 小松菜のからし和え 牛乳 668kcal	ごはん レタススープ 鶏肉の油淋鶏風 春雨サラダ 牛乳 800kcal
26日	27日	28日	29日	30日
米粉パン チキンチーズシチュー キャベツとしらすのソテー 果物(オレンジ) 牛乳 722kcal	スパゲティミートソース オニオンスープ 花野菜サラダ 牛乳 717kcal	ごはん かきたま汁 さばの味噌煮 ほうれん草のごま和え 牛乳 752kcal	昭和の日	豚肉のチリソース丼 もずくスープ 白菜の甘酢和え 牛乳 702kcal

* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。

**【お願い】
手洗い用のハンカチを
毎回持参してください**

< 食堂からのお願い >

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗い、持参したハンカチでふいてください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。

4月のイベントメニュー

○4月13日(火)「入学お祝いメニュー」

新入生のご入学をお祝いして、カレーにトンカツをトッピングしました。また、お祝いのデザートにいちごのジュレを用意しました。

○4月19日(月)「あきたメニュー」

秋田県の地場産物を使ったメニューです。山菜うどんは、秋田県産のぜんまい、ふき、なめこなどを使用しました。お好みで県産枝豆入りのかき揚げをトッピングしていただきましょう。デザートには、秋田県産りんご果汁を使ったゼリーをどうぞ。