

4月 給食だより



秋田明德館高等学校
平成31年4月5日発行

ご入学・ご進級おめでとうございます。新年度が始まりました。新入生のみなさんでも在校生のみなさんも、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、お米はあきたこまち100%です。食物繊維やビタミンの豊富な麦を混ぜた麦ごはんやチャーハン、ピラフなどもあります。

パン



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などが出ます。そのほか、コッペパンやバターロールなどがあります。

めん



うどん・ラーメン・ Pastaなどを出しています。そばはアレルギーによるショックが突然出ないように給食では提供していません。

牛乳



牛乳は毎日つきます。カルシウムだけではなく、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。

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うようにしています。

「今日の給食はなんだろう？」そう思ったら、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♪





4月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金	
～今月の旬の食材～ たけのこ レタス キャベツ セロリ ふき ぜんまい 三つ葉 かぶ	～みなさまへ 大切なお知らせ～ 今年度から、給食の提供時間は 16時50分から17時30分までとなります。 17時30分には食堂を退出し、 17時35分から始まるSHRへ向かいましょう。			  	5日 前期始業式 新任式 (給食はありません)
8日	9日	10日	11日	12日	
ごはん ほうれん草の味噌汁 さんまの梅煮 ポイルブロッコリー 筑前煮 牛乳 889kcal	入学式 (給食はありません)	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☆ メンチカツカレー 福神漬 海藻サラダ いちごのジュレ 牛乳 904kcal	鶏の照り焼き丼 なめこと豆腐の味噌汁 たけのこの煮物 牛乳 787kcal	
15日	16日	17日	18日	19日	
五目チャーハン レタススープ しゅうまい 牛乳 718kcal	コッパン 野菜マカロニスープ たらのマヨパン粉焼き ジャーマンポテト 牛乳 686kcal	ごはん 岩のりスープ 鶏肉の油淋鶏風 春雨サラダ 牛乳 876kcal	ごはん トマトスープ ポークソテーガーリックソース かぼちゃのソテー 牛乳 813kcal	☆あきたメニュー☆ あきたの山菜うどん のり塩ポテトコロケ 小松菜の辛子和え 牛乳 732kcal	
22日	23日	24日	25日	26日	
☆減塩メニュー☆ 麦ごはん チンゲンサイの味噌汁 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう 牛乳 塩分約2.2g 806kcal	野菜塩ラーメン 餃子 杏仁豆腐 牛乳 766kcal	ごはん かきたま汁 さばの味噌煮 野菜のアーモンド和え 牛乳 772kcal	米粉パン かぶとベーコンの炒め物 チキンチーズシチュー 果物(オレンジ) 牛乳 697kcal	ごはん 水菜のスープ 春キャベツの回鍋肉 ささみときゅうりの中華和え 牛乳 682kcal	

* 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。あらかじめご了承ください。

<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ってください。
- ・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11日(木)「入学お祝いメニュー」

新入生のご入学をお祝いして、カレーにメンチカツをトッピングしました。デザートはいちごのジュレをご用意しました。

○4月19日(金)「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。県産のぜんまい、ふき、なめこなどを使った山菜うどんです。

○4月22日(月)「減塩メニュー」

豚肉の生姜焼きは、生姜の香りとだしのうま味を活かして、塩分を約2.2gにおさえました。少しの塩気でもおいしく食べられる生姜焼きにしました。