

# 4月 給食だより



秋田明德館高等学校  
平成29年4月6日発行

ご入学・進級おめでとうございます。新年度がスタートし、新しい学校生活が始まりますね。在校生は6日から、新入学生は11日から給食が始まります。マナーを守って、楽しく給食の時間を過ごしましょう。

今年度も栄養士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美味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、楽しみにしてくださいね。

## ☆本校の学校給食を紹介します☆



### ☆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。



### ☆めん☆

うどん・ラーメン・パスタ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。季節によってあたたかいめんや冷たいめんの献立にしています。



### ☆ごはん☆

週3～4回、お米はあきたこまちです。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（かぼちゃや黒糖、レーズンを練り込んだもの）などがあります。



### ☆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♪



↑ 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
～今月の旬の食材～ アスパラガス 春キャベツ 新ごぼう たけのこ 新玉ねぎ ふき ぜんまい 三つ葉 セロリ かぶ なら		5日  前期始業式 新式 (給食はありません)	6日  わかめごはん 切り干し大根の味噌汁 さんま梅煮 肉じゃが 牛乳  750kcal	7日  入学式 (給食はありません)
10日	11日	12日	13日	14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)	☆入学祝いメニュー☆ えびフライカレー 牛乳 福神漬 海藻サラダ ホワイトロールケーキ 823kcal	ごはん 牛乳 ほうれん草の味噌汁 豚肉の生姜焼き ポイルブロッコリー ひじきの五目煮 780kcal	米粉パン かぶとベーコンの炒め物 鶏肉とかぼちゃのチーズシチュー 果物(オレンジ) 牛乳 669kcal	麦ごはん 舞茸と豆腐の味噌汁 赤魚の甘酢野菜あんかけ きんぴらごぼう 牛乳 777kcal
17日	18日	19日	20日	21日
ごはん なら玉スープ 豚肉とかシューナッツの炒め物 しゅうまい 牛乳 785kcal	ごはん ココロ野菜のスープ タンドリーチキン さやいんげんとパプリカのマリネ 牛乳 744kcal	☆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 小松菜のおかか和え 県産りんごゼリー 707kcal	たけのこごはん キャベツの味噌汁 つくね焼き 菜の花とちくわの和え物 牛乳 732kcal	五目レタスチャーハン ワンタンスープ 春雨サラダ 牛乳 743kcal
24日	25日	26日	27日	28日
☆大分県メニュー☆ 麦ごはん 牛乳 のっぺい汁 大分とり天 野菜のかぼす和え 791kcal	野菜たっぷり塩ラーメン 餃子 杏仁豆腐 牛乳 756kcal	ごはん 牛乳 春のミネストローネ 鮭のマスタード焼き ポイルアスパラ 粉ふきいも 716kcal	ねぎ塩豚丼 岩のりスープ 大根ナムルサラダ 牛乳 693kcal	バーガー型コッペパン 牛乳 白菜とハムのスープ 県産ポークメンチカツ コールスローサラダ マカロニのミートソース 651kcal

\* 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(火)「入学祝いメニュー」

新入学のご入学をお祝いして、デザートにホワイトロールケーキをご用意しました。やわらかなスポンジに純生クリームを巻き込み、ラズベリーソースと粉糖をトッピングしています。

○4月19日(水)「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、ふきなどを使った山菜うどんに、県産枝豆入りのかき揚げをトッピングしてお召し上がり下さい。

○4月24日(月)「大分県メニュー」

とり天は、鶏肉に衣をつけて揚げた大分県の郷土料理。大分県の特産品「かぼす」は、クエン酸とビタミンCがたっぷりで、さわやかな香りが特徴。野菜のかぼす和えは、野菜とかぼす果汁を和えたさっぱりとした一品です。