

平成29年度 4月予定献立表

気仙沼高校定時制

日	曜日	献立名	熱や力になる	血や肉となる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
						(Kcal)	(g)	(g)
7	金	春色クリームスパゲティ ★旬を味わおう 菜の花★ わかめサラダ 野菜スープ	スパゲティ、バター サラダ油、上白糖	牛乳、ベーコン、わかめ	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、菜の花、パセリ レタス、きゅうり、コーン	718	26.6	22.8
10	月	チキンカレー ★入学&進学おめでとうメニュー★ ハリハリサラダ お祝いクレープ	精白米、サラダ油、じゃが芋、上白糖 お祝いクレープ	牛乳、鶏胸肉、わかめ	人参、玉ねぎ、にんにく、切干大根、きゅうり、もやし、コーン	913	30.3	24.5
11	火	ごはん ★旬を味わおう さわら★ さわらの西京焼き、きんぴらごぼう にら玉汁	精白米、上白糖、ごま油、白ごま	牛乳、さわら、鶏卵、豆腐	ごぼう、人参、突こんにゃく、さやえんどう、にら、干椎茸	733	32.2	19.4
12	水	ごはん ★鉄分たっぷりメニュー★ ハンバーグ、小松菜の粒マスタード和え わかめのみそ汁	精白米、パン粉、サラダ油、じゃが芋	牛乳、豚挽肉、豆腐、豚レバー、脱脂粉乳、鶏卵、わかめ	玉ねぎ、小松菜、人参、玉ねぎ	812	32.5	24.4
13	木	ごはん ★カルシウムたっぷりメニュー★ ししゃもフライ しめじの和え物、豚汁	精白米、パン粉、サラダ油、じゃが芋、薄力粉	牛乳、ししゃも、豆腐、豚もも肉、鶏卵、わかめ	小松菜、しめじ、こんにゃく、人参、ごぼう、大根、ねぎ	775	30.8	22.0
14	金	塩ラーメン ★リクエストメニュー 塩ラーメン★ 豆もやしナムル バナナ	中華麺、ごま油、白ごま、上白糖	牛乳、豚もも肉、なると、わかめ	木耳、人参、キャベツ、もやし、ねぎ、小松菜、大豆もやし、バナナ	721	31.7	19.1
17	月	ごはん ★お花見メニュー★ さけの南部焼き、小松菜の炒め煮 じゃが芋のみそ汁、きなこ団子	精白米、白玉餅、白ごま、じゃが芋、上白糖	牛乳、さけ、油揚げ、豆腐、きなこ	生姜、小松菜、ねぎ	876	38.3	21.5
18	火	スタミナ丼 ★ビタミンB1たっぷりメニュー★ わかめの梅和え 春雨スープ	精白米、押麦、春雨、でん粉、上白糖、白ごま、ごま油	牛乳、豚もも肉、わかめ、竹輪	にんにく、にら、玉ねぎ、しめじ、きゅうり、小松菜、人参、白菜、干椎茸	804	29.1	19.7
19	水	ごはん ★みやぎ水産の日&食育の日★ いかの照り焼き じゃこと野菜のごま酢和え、はっと汁	精白米、薄力粉、上白糖	牛乳、いか、鶏もも肉、小女子、脱脂粉乳	生姜、キャベツ、小松菜、白滝、人参、ごぼう、大根、ねぎ、干椎茸	773	35.5	16.5
20	木	ごはん ★旬を味わおう あさり★ 千草焼き、おかか和え あさりのみそ汁	精白米、上白糖	牛乳、鶏卵、鰹節、あさり、豆腐、わかめ	玉ねぎ、人参、切干大根、干椎茸、小松菜、もやし、ねぎ	676	29.1	16.0
21	金	ソース焼きそば ★食物繊維たっぷりメニュー★ わかめスープ 桃ヨーグルト	蒸中華麺、サラダ油、上白糖	牛乳、豚もも肉、豆腐、青のり、ゼラチン、わかめ、ヨーグルト	人参、大豆もやし、玉ねぎ、ピーマン、紅生姜、もやし、キャベツ、黄桃缶、レーズン	820	34.8	22.3
24	月	麻婆豆腐丼 ★旬を味わおう ほうれん草★ わかめのマヨネーズ和え ほうれん草と玉子のスープ	精白米、押麦、上白糖、でん粉、マヨネーズ、白ごま	牛乳、豆腐、豚挽肉、豚レバー、わかめ、鶏卵	人参、ねぎ、干椎茸、にら、葱、小松菜、キャベツ、ほうれん草	871	35.0	31.2
25	火	ごはん ★地域の食材を食べよう すき昆布★ たらのマヨネーズ焼き すき昆布の煮物、けんちん汁	精白米、マヨネーズ、サラダ油、上白糖、白ごま	牛乳、たら、すき昆布、さつま揚げ、豆腐	人参、コーン、グリーンピース、玉ねぎ、パセリ、突こんにゃく、小松菜、大根、ごぼう、ねぎ	698	30.2	15.8
26	水	ごはん ★旬を味わおう 春キャベツ★ コロック、キャベツサラダ 小松菜のみそ汁	精白米、じゃが芋、薄力粉、パン粉、サラダ油	牛乳、豚挽肉、豆腐、油揚げ	玉ねぎ、いんげん豆、コーン、キャベツ、人参、小松菜	799	27.1	21.5
27	木	ツナピラフ ★ビタミンCたっぷりメニュー★ 青菜のソテー ミネストローネ、オレンジ	精白米、バター、サラダ油、マカロニ、じゃが芋	牛乳、ツナ、ベーコン	人参、コーン、グリーンピース、パセリ、ひよこ豆、小松菜、トマトセロリ、玉ねぎ、キャベツ、オレゾフ	852	27.9	27.1
28	金	五目うどん ★8の付く日 噛み噛みメニュー★ ごぼうサラダ きなこ蒸しパン	うどん、白ごま、マヨネーズ、こしあん、ホットケーキミックス	牛乳、鶏胸肉、なると、きなこ	人参、ほうれん草、ねぎ、干椎茸、ごぼう、コーン、きゅうり	873	34.9	28.9

※給食献立は場合によって変更になることがあります。

◆今月の栄養価 ()内は基準値

◇エネルギー：795kcal (820) ◆たんぱく質：31.6g (30.0) ◇脂質：22.0g (22.7~27.3)



学校給食Q&A

Q. 給食は誰が作っているの？

調理員2名と栄養教諭1名で約40食分の給食を作ります
事務員1名が給食会計の担当をしています。
衛生管理に十分配慮し、美味しい給食作りに
励んでいます。



★給食室の紹介★

栄養教諭 駒延菜月	事務員 小山春菜
調理員 日野則子	西條早苗

Q. どんなおかずが出るの？

献立は、文部科学省「夜間学校給食実施基準」を基にして作成しています。

主食



ごはん・・・週4回

県内産の「ひとめぼれ」
を使用しています。



麺・・・週1回

うどん・ラーメン・スパゲ
ティなどが出来ます。

牛乳



毎日1本（200ml）
皆さんの血液や筋肉・骨格を作る上で欠かせないCaやたんぱく質を効
率良く摂ることが出来ます。

おかず



家庭で摂りにくい魚介類や野菜類、海草類等を中心に様々な味付けや形で
提供しています。
また不足しがちな栄養素（ミネラル・ビタミン）を多く取れる様に工夫し
ています。
愛情のこもった手作りのものをなるべく取り入れる様にしています。
本校の給食を食べながら、“健康な体と豊かな心”を身に付けてもらいた
いなと思います☆

Q. 給食費について

一食当たり300円。そのうち宮城県からの補助金（夜食費）として45円支給されます。
補助金は勤労しながら学ぶ生徒の皆さんが受けることが出来ます。

*皆さんから集められた給食費は、食材の購入のみに使われ、水道光熱費や人件費等には一切使われません。

Q. 守ってほしい給食のルール！

- ①給食時間 18:15～18:40 25分間。時間は守りましょう！
- ②給食室への持ち込みは食中毒等を起こす要因になるとして保健所の指導により禁止しています。
持ち込みは厳禁です。
- ③食事の前には必ず手洗いをしましょう。
- ④給食室に入ったら「こんばんは」、食べ終わったら「ごちそうさまでした」挨拶を忘れずに！
- ⑤給食室は、午前中は全日制の食堂に、午後からは定時制の給食室として使用されています。
机や椅子はみんなが使う物です。食器等も含めて給食室内の物は大切に扱きましょう。
- ⑥アレルギーがあったり、給食について困ったことがあった時には、担任の先生や養護教諭、
栄養士に気軽に相談してください。