

給食だより

令和5年 4月号
北海道兩電高等養護学校

4、5、6月の重点マナー



みじたく
「身支度」

- ・エフロン三角巾を正しく着用する
- ・正しい手洗い、消毒 など

入学・進級おめでとございます。

新学期がスタートします。心も体も大きく成長するには健康であることが第一！健康体になるにはバランスのとれた食生活がとても大切です。

今年も皆さんがワクワクするような給食を作っていきますのでよろしくお願いします。

今月の栄養価（1ヶ月平均 / 目標値）
 カロリー(熱量) 793kcal / 790kcal
 たんぱく質 33.2g / 32.3g
 脂質 29.2g / 21.9~26.3g
 食塩 2.9g / 2.2g

給食から学ぶ6つのこと…

文部科学省
学校給食法より

給食は空腹を満たす役割だけではなく様々なことを学ぶ教科書です。



食事の大切さ

食事が大切であること、食事の楽しさ・喜びを学びます。

社会性

食事のマナーや食事を通じたコミュニケーション能力を身に付ける。



食品を選ぶ力

食品の品質や安全性等の正しい知識と情報を持ち、自分で選ぶ力を身に付ける。



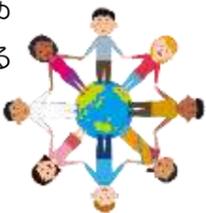
感謝の心

食べ物を大切にし、生産流通等に関わる人々へ感謝する気持ちを持つ。



食文化

地域の産物・食文化や歴史等を知り尊重する心を持つ。



心と体の健康

心と体の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自らを管理していく能力を身に付ける。



本校の給食の特徴

特徴① 皆さんに合う栄養価を！

文部科学省で決めた学校給食摂取基準をベースに、生徒の皆さんの身長・体重などの情報やその月の行事や季節を加味して栄養価を算出します。兩電高等養護学校オリジナルの栄養価で食事の提供をします。

特徴② 学校の生産物や地場産物を使用！

農業科や生産技術科が生産している野菜を使用します。また、雨竜町内や北海道産の食材もたくさん使用しています。

特徴③ 行事と食がリンク！？

暦上の行事（お月見やクリスマスなど）や学校行事（体育大会や卒業式など）に合わせて行事食が出ます。普段の給食よりも少しだけ豪華なメニューになります。

10日(月) 始業式 ・カレーライス ・もやしサラダ ・スライスパン 880 kcal	11日(火) 入学式 ・野菜醤油ラーメン ・豆腐ナゲット ・入学祝いデザート×2 868 kcal	12日(水) ・ごはん ・みそ汁 ・豚キムチ炒め ・おかかマヨ和え 792 kcal	13日(木) ・ミートスパゲティ ・サイコロサラダ ・ソフール 820 kcal	14日(金) ・ごはん ・みそ汁 ・豚肉と春雨の味噌炒め ・しらす和え 738 kcal
17日(月) ・焼き肉丼 ・みそ汁 ・韓国のり和え ・グレープフルーツ 827 kcal	18日(火) ・オレンジデニッシュ(くるみ会) ・マカロニスープ ・照り焼きチキン ・キャベツとカニカマのサラダ 813 kcal	19日(水) ・たけのこごはん ・春のすまし汁 ・鱈の西京焼き ・ひじきの和風サラダ 687 kcal	20日(木) ・春キャベツとしらすのスパゲティ ・春ごぼうサラダ ・プリン 815 kcal	21日(金) ・ごはん ・みそ汁 ・春キャベツの回鍋肉 ・菜の花の辛子和え 692 kcal
24日(月) ・えびピラフ ・野菜スープ ・ペッパーチキン ・ほうれん草のサラダ 725 kcal	25日(火) ・味噌ラーメン ・青のりポテト ・黄桃 770 kcal	26日(水) みんなの おにぎり プロジェクト ・塩むすび ・ちゃんこ汁 ・焼き魚(鮭) ・大根と豚バラの煮物 889 kcal	27日(木) ・きつねうどん ・くるみ和え ・バナナ 697 kcal	28日(金) ・キーマカレー ・切り干し大根のパリパリサラダ ・ゼリー 879 kcal

19日(水)~21日(金)は「春の献立」です。

この3日間は春が旬の食材を使った献立が出ます。春の食材を食べると冬の間、体内に溜まった毒素を排出してくれる効果があります。また寒い冬を乗り越えた食材なのでギュッと旨味が詰まったものが多いと言われています。今回使う春の食材は…たけのこ、鱈、ひじき、春キャベツ、春ごぼう、春にんじん、しらす、菜の花です。

26日 みんなのおにぎりプロジェクトとは！？

月に一度、給食の時間に

自分でおにぎりを握ってみよう！

兩電高等養護学校を卒業するときには自分で上手に美味しくなおにぎりが握れるようになってほしいです。卒業後はお仕事に持って行く、おにぎり弁当を自分で作れるようになると良いですね！月に一回みんなで練習してみましょう。Let's Challenge!

