

給食だより

入学・進級おめでとうございます。

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。今年度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。

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。

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。

食文化

地域の産物・食文化や歴史等を知り尊重する心をもつ。

社会性

食事のマナーや食事を通してコミュニケーション能力を身に付ける。

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。

感謝の心

食べ物を大切に、生産流通等に関わる人々へ感謝する気持ちをもつ。

令和6年 4月号
北海道雨電高等養護学校

4. 5. 6月の重点マナー

「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

今月の栄養価（1ヶ月平均 / 目標値）
カロリー（熱量） 779kcal / 800kcal
たんぱく質 30.0g / 26.0～40.0g
脂質 26.6g / 17.7～26.6g
食塩 3.2g / 2.5g

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。雨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、雨電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（冬至やクリスマスなど）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。

8日（月）始業式 ・カレーライス ・ブロッコリーサラダ ・黄桃 825 kcal	9日（火）入学式 ・醤油ラーメン ・青のりポテト ・入学お祝いデザート 778 kcal	10日（水） ・ごはん ・みそ汁 ・さばのねぎ味噌焼き ・煮浸し 698 kcal	11日（木） ・ミートソーススパゲティ ・もやしサラダ ・ゼリー 709 kcal	12日（金） ・ごはん ・みそ汁 ・春雨とひき肉の炒め物 ・おかか和え 695 kcal
15日（月） ・麻婆豆腐丼 ・みそ汁 ・中華和え ・スライスパン 857 kcal	16日（火） ・スイートロール（くるみ会） ・ミルクスープ ・照り焼きチキン ・キャベツとカニカマのサラダ 816 kcal	17日（水） ・たけのこごはん ・春のすまし汁 ・鰯の西京焼き ・春ひじきの和風サラダ 687 kcal	18日（木） ・春キャベツとしらすのスパゲティ ・春ごぼうのサラダ ・プリン 815 kcal	19日（金） ・ごはん ・みそ汁 ・豚肉と春キャベツの甘味噌煮 ・菜の花の辛子和え 771 kcal
22日（月） ・ツナピラフ ・野菜スープ ・パッパチキン ・ほうれん草サラダ 812 kcal	23日（火） ・味噌ラーメン ・揚げ焼売 ・オレンジ 898 kcal	24日（水） ・塩むすび ・ちゃんこ汁 ・焼き魚（ほっけ） ・里芋の煮物 808 kcal	25日（木） ・五目うどん ・大根ときゅうりのごま酢和え ・バナナ 656 kcal	26日（金） ・ハヤシライス ・切り干し大根サラダ ・ゼリー 901 kcal
29日（月） 	30日（火） ・丸パン（くるみ会） ・コンソメスープ ・タンドリーチキン ・ミックスサラダ 775 kcal	〇学校ホームページのご案内〇 「本校の食育（給食）」という食育のページがあります。毎月の給食だよりや生徒の様子をのせたブログも更新していますので、是非御覧ください。		

北海道雨電高等養護学校



※使用食材や献立が変更になる場合があります。