

給食だより

令和8(2026)年5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

今月の栄養価(1ヶ月平均 / 目標値)
エネルギー(熱量) 751kcal / 820kcal
たんぱく質 31.8g / 26.6~41.0g
脂質 25.8g / 18.2~27.3g
食塩 3.4g / 2.5g

学校ホームページに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syokustagram(ブログ)もありませんので是非御覧ください。
www.uryuukoyo.hokkaido-c.ed.jp/?page_id=166



ただ正しい手洗い方法

- ①石けんを手にとる。
- ②手全体に広げる。
- ③泡立てる。
- ④指先を洗う。
- ⑤指の間を洗う。
- ⑥親指を洗う。
- ⑦手首を洗う。
- ⑧流水で泡を流す。
- ⑨キレイなハンカチで拭く。

食事に関わる

ただ正しい身支度が

できるようになろう!

髪の毛が

三角巾から

出ないように



ハンカチ・ティッシュを用意。

爪が長い場合は

整える。



自分で身支度を整えたり(エプロン三角巾を正しくつけるなど)

衛生管理ができる(正しい手洗いや衛生的な配膳など)ということは

卒業後、社会人になってからも必要で、大切な「力」です。兩電高等養護

学校に通っている3年間でしっかり身に付けよう!!

注目!




きれいなものを使う



1日(金)

- ・ごはん
- ・中華スープ
- ・八宝菜
- ・大根サラダ

750 kcal

4日(月) みどりの日 	5日(火) こどもの日 	6日(水) 振替休日 	7日(木) 豚キムチ丼 梅和え プリン	8日(金) ごはん すり身汁 回鍋肉 ツナサラダ
11日(月) 親子丼 みそ汁 塩昆布和え バナナ	12日(火) オレンジピュア(くるみ会) 卵スープ ペッパーチキン もやしサラダ	13日(水) 塩むすび(のり) みそ汁 はんぺんチーズ揚げ ツナサラダ	14日(木) ベーコンとアスパラのコーンクリームスパゲティ イタリアンサラダ 焼きプリンタルト	15日(金) ごはん みそ汁 大根と豚肉のピリ辛炒め ブロッコリー和風サラダ
18日(月) しらすと桜えびの混ぜご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 里芋の煮物	19日(火) 野菜醤油ラーメン 春巻き オレンジ	20日(水) チリコンカンライス ほうれんそうのサラダ フルーツポンチ	21日(木) 縦割り給食 ちゃんぼんうどん ごま和え ヨーグルト	22日(金) ごはん すまし汁 厚揚げのカレー炒め なめ茸和え
25日(月) ごはん すまし汁 豚肉とキャベツの甘味噌煮 しらす和え	26日(火) 塩パン(くるみ会) ポトフ タンドリーチキン フレンチサラダ	27日(水) ごはん わかめスープ ブルコギ 中華サラダ	28日(木) あんかけ焼きそば ごま酢和え スライスパン	29日(金) キーマカレー ブロッコリーサラダ みかんゼリー

21日は「縦割り給食」です!

普段はクラスごとに給食を食べていますが、たまには先輩や後輩、クラス以外の先生と給食を食べてみませんか?
縦割り給食とは、1・2・3学年の生徒・先生を学科ごとにシャッフルして給食を食べよう!というものです。普段なかなか話す機会が少ない人と給食を食べるなんて緊張するかもしれません。たくさんお話して少しずつ慣れていこう!

