

# 4月 給食だより



秋田明德館高等学校  
令和5年4月5日発行

新年度が始まりました。生徒のみなさんは、これから始まる新しい生活に、不安と期待が入り混じっていることと思います。充実した学校生活を送るためには、健康第一です。早寝早起きを心がけ、朝食をしっかりと食べて登校するようにしましょう。

今年度も栄養教諭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おい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、お楽しみに。

## 本校の学校給食を紹介します！



### ごはん(週3~4回)



お米は秋田県産の「あきたこまち」や、ブレンド米(「秋のきらめき」+「めんこいな」)を提供します。食物繊維が豊富な麦ごはんや炊き込みごはん、ピラフ、チャーハンなどもあります。

### パン(月1~2回)



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やコッペパンなどが出来ます。

### めん(月2~3回)



うどん、ラーメン、焼きそば、スパゲティなどを提供します。本校には茹で麺機があるため、うどんやラーメンはできたてを熱々の状態で食べることができます。

### 牛乳(毎日)



大館市の工場で製造された牛乳です。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。特に、骨を丈夫にするために大切なカルシウムが多く含まれているので、ぜひ飲みましょう。

### 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用しています。秋田の郷土料理はもちろん、日本各地の料理や、世界の国々の料理なども提供します。

## ☆給食・食育 Classroomのご案内☆

給食・食育 Classroom では、日々の給食の献立やその写真、食育メモ等の情報を更新していきます。さらに、食に関する様々な質問、給食に対するご意見・ご感想をみなさんから募集し、栄養教諭が回答する「給食・食育ポスト」も設置しています。お気軽に応募ください。

次のQRコードを読み取るか、クラスコードを入力してClassroomに入りましょう。



クラスコード **f7p3d2q**

給食・食育 Classroom





# 4月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
春期休業		 <b>始業式</b> (給食はありません)	ごはん さばの味噌煮 ほうれん草のごま和え かきたま汁 牛乳 829kcal	中華丼 にらと豆もやしのナムル わかめスープ 牛乳 798kcal
10日	11日	12日	13日	14日
 <b>入学式</b> (給食はありません)	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)	☆入学お祝いメニュー☆ カツカレー 牛乳 福神漬 パブリカとヤングコーンのサラダ お祝いデザート(いちごのジュレ) 854kcal	野菜塩ラーメン 米粉餃子 杏仁豆腐 牛乳 786kcal	☆減塩メニュー☆ ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 大根サラダ スナッフえんどうの味噌汁 塩分約2.1g 729kcal
17日	18日	19日	20日	21日
コッペパン 牛乳 たらふくニエル バターしょうゆ のり塩ジャーマンポテト 春野菜ミネストローネ パインコンポート 745kcal	ごはん 春キャベツの回鍋肉 ごぼうサラダ 切り干し大根とセロリのスープ 牛乳 767kcal	☆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 玉子千草焼き 秋田県産りんごゼリー 728kcal	三色そぼろ丼 れんこんのきんぴら 岩のりの味噌汁 牛乳 722kcal	ごはん 鶏肉の油淋鶏風 春雨サラダ レタススープ 牛乳 870kcal
24日	25日	26日	27日	28日
豚肉のチリソース丼 白菜の甘酢和え もずくスープ 牛乳 729kcal	☆イタリアメニュー☆ スパゲティボロネーゼ イタリアンサラダ オニオンスープ 牛乳 763kcal	たけのごはん さわらの西京焼き 小松菜のからし和え あさりの味噌汁 牛乳 669kcal	米粉パン チキンチーズシチュー キャベツとしらすのソテー 果物(オレンジ) 牛乳 758kcal	えびピラフ アスパラガスのキッシュ かぶとエリンギのスープ 牛乳 755kcal

\* 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。

**【お願い】**  
**手洗い用のハンカチを**  
**持参してください**

## < 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い、持参したハンカチでふいてください。
- ・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12日(水)「入学お祝いメニュー」  
 新入生のご入学をお祝いして、カレーにトンカツをトッピングしました。また、お祝いのデザートにいちごのジュレを用意しました。

○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。山菜うどんは、秋田県産のぜんまい、ふき、なめこなどを使用しました。お好みで県産枝豆入りのかき揚げをトッピングしていただきます。デザートには、秋田県産りんご果汁を使ったゼリーをどうぞ。