



4月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
~今月の旬の食材~ 春キャベツ 新ごぼう たけのこ 新玉ねぎ ふき ぜんまい 三つ葉 セロリ かぶ にら			5日 前期始業式 新任式 (給食はありません)	6日 わかめごはん 切り干し大根の味噌汁 さんま梅煮 肉じゃが 牛乳 751kcal
9日	10日	11日	12日	13日
ごはん にら玉スープ <small>鶏肉とアーモンドのオイスターソース</small> しゅうまい 牛乳 837kcal	入学式 (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 えびフライカレー 牛乳 福神漬 海藻サラダ いちごジュレ 833kcal	野菜たっぷり塩ラーメン 米粉餃子 杏仁豆腐 牛乳 754kcal
16日	17日	18日	19日	20日
米粉パン かぶとベーコンのソテー チキンチーズシチュー 果物(オレンジ) 牛乳 708kcal	ねぎ塩豚丼 わかめと油揚げの味噌汁 大根サラダ 牛乳 730kcal	ごはん 牛乳 ミネストローネ たらのマスタード焼き いんげんとコーンのソテー 粉ふきいも 726kcal	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 小松菜のおかか和え 秋田県産りんごゼリー 729kcal	ごはん もやしの中華スープ 鶏肉の油淋鶏風 春雨サラダ 牛乳 802kcal
23日	24日	25日	26日	27日
減塩メニュー ごはん 牛乳 岩のりスープ 酢豚 ナムル 塩分約2.3g 717kcal	たけのこごはん キャベツの味噌汁 つくね焼き ほうれん草とちくわの和え物 牛乳 770kcal	バーガー型コッペパン 牛乳 白菜のスープ 県産ポークメンチカツ フレンチサラダ マカロニのミートソース 754kcal	ごはん かきたま汁 さばの味噌煮 野菜の磯辺和え 牛乳 707kcal	ごはん 牛乳 チンゲンサイの味噌汁 豚肉の生姜焼き ポイルプロッコリー きんぴらごぼう 736kcal

* 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。あらかじめご了承ください。

< 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ってください。
- ・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(木)「入学お祝いメニュー」
 新入生のご入学をお祝いして、カレーにえびフライをトッピングしました。デザートはいちごのジュレをご用意しました。

4月19日(木)「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。県産のぜんまい、ふき、なめこなどを使った山菜うどんです。

4月23日(月)「減塩メニュー」
 酢豚のたれを少なめにする事によって、塩分を約2.3gにおさえました。減塩でもおいしい、満足感のある酢豚です。

4月 給食だより



秋田明德館高等学校
平成30年4月6日発行

ご入学・進級おめでとうございます。新年度がスタートし、新しい学校生活が始まりますね。在校生は6日から、新入学生は12日から給食が始まります。マナーを守って、楽しく給食の時間を過ごしましょう。

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、楽しみにしてください。

本校の学校給食を紹介します



牛乳

牛乳は毎日つきます。カルシウムだけではなく、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。



ごはん

週3～4回、お米は井川町産のあきたこまちです。食物繊維やビタミンの豊富な麦を混ぜた麦ごはんやチャーハン、ピラフなどもあります。



めん

うどん・ラーメン・パスタなどを出しています。そばはアレルギーによるショックが突然出ないように給食では提供していません。季節によってあたたかいめんや冷たいめんが出ます。



パン

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などが出ます。
そのほか、コッペパン（かぼちゃや黒糖を練り込んだもの）やバターロールなどがあります。



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うようにしています。



「今日の給食はなんだろう？」そう思ったら、食堂に足を運ぶ前に携帯電話やスマートフォンでその日の献立をチェックしてみましょう。

秋田明德館高等学校公式 facebook と Twitter で本校の給食について紹介しています。右のQRコードを携帯電話やスマートフォンのバーコードリーダーで読み取ると、それぞれのページへリンクします。ぜひご覧ください



facebook



Twitter

