



## 入学・進級おめでとうございます！



夜間定時制高校では、地域でとれる旬の食材や行事食などを取り入れた給食を提供しています。栄養バランスの整った給食を食べて元気に学校生活を送りましょう。



## 給食室からのおねがい



- ★ 給食の前には手を洗いましょう。
- ★ 給食時間を守りましょう。
- ★ 給食室に食べ物、飲み物を持ち込まないようにしましょう。
- ★ 給食を給食室の外に持ち出さないようにしましょう。
- ★ 給食室内でのスマートフォン等の使用はやめましょう。
- ★ 机・床を汚してしまったら片づけましょう。
- ★ 食べた後はイスを片づけましょう。
- ★ 食べた後は食器を片づけましょう。



食事マナーを守って楽しい給食時間を過ごしましょう



### 食事のワンポイントアドバイス ~ ご飯 ~

自分で用意した食事を

思い浮かべてみてください。栄養バランスの整った食事を用意できていますか？

毎回の食事を用意することはとても大変ですね。そこで今年度は、ひと手間加える

ことで健康増進につながる食べ方や相性の良い食べ合わせについてご紹介します。

初回は「ご飯」。炊飯時に雑穀米やもち麦をプラスしてみましょう。食物繊維、ビタミン、

ミネラルを手軽に摂ることができ、生活習慣病予防、美肌、ダイエットなどの効果が

期待できます。白飯よりも傷みやすいため、

炊飯後はできるだけ早めに食べるようにしましょう。



# 4月 給食献立

愛知県立大府高等学校

日	曜	献立
1	水	
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	カレーライス、春野菜とチーズのサラダ
8	水	ご飯、四川風厚揚げのそぼろ煮、厚焼き卵、中華サラダ
9	木	ご飯、ポークソテー、ポテトソテー、キャベツと大豆のスープ
10	金	ご飯、白身魚の和風ソース、野菜炒め、味噌汁
11	土	
12	日	
13	月	ご飯、鯖銀紙焼き、鶏肉と野菜のピリ辛和風炒め、すまし汁
14	火	ホットドッグ、ポークビーンズ
15	水	ご飯、鶏じゃがころ煮、さっぱり和え、味噌汁
16	木	リャンピー、焼売、中華スープ
17	金	鶏肉の生姜焼き丼、南瓜の煮物、味噌汁
18	土	
19	日	
20	月	ご飯、ヤンニョムチキン、もやしのナムル、卵スープ
21	火	ご飯、煮魚、海苔酢和え、味噌汁
22	水	三色丼、豆腐サラダ、味噌汁
23	木	ご飯、豚肉のくわ焼き、切り干し大根の煮物、味噌汁
24	金	ハンバーガー、カレースープ
25	土	
26	日	
27	月	ご飯、ひき肉とじゃが芋の煮物、焼き油揚げの和え物、味噌汁
28	火	肉味噌うどん、キャベツのあっさり煮
29	水	
30	木	ご飯、魚フライの甘酢あん、中華炒め、わかめスープ