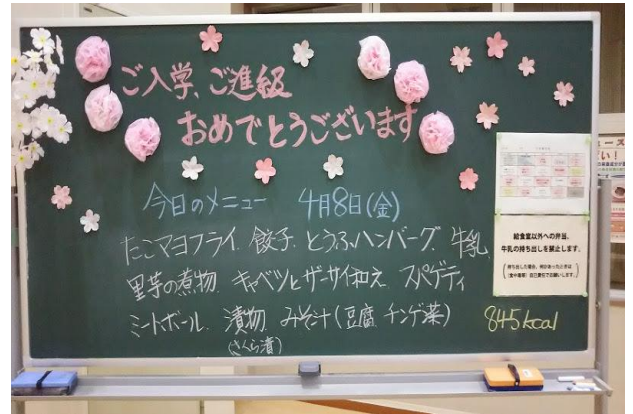


給食室の風景

平成 28 年 4 月

新入生の皆さん、夜間食堂へようこそ♪
給食時間は 16:50~17:35 です。
給食室には 16 時頃から入れます。
時間を守り、先生方や夜間部のみんなと
楽しく食事をして下さい。
しっかり食べて、その後、しっかり勉強！
充実した高校生活を
送って欲しいと思います。



肉豆腐 ボロニアスライス 花形さつま
スパゲティナポリタン カレーコロッケ
ほうれん草と蒸し鶏のおひたし 味付とろろ

歌ってみよう『栄養の歌』

- 1 体をつくるの何でしょう？それは**赤**の食べ物よ
お肉に魚に豆 卵 牛乳 小魚 海苔 わかめ
- 2 熱や力になるものはそれは**黄**色の食べ物よ
ご飯にうどんに芋 砂糖 油や バターがエネルギー
- 3 調子を出す物何でしょう？それは**緑**の食べ物よ
キャベツにキュウリにネギ大根 人参南瓜にほうれん草
- 4 **赤黄緑**を取り揃え きちんと食べれば丈夫だね
運動 勉強 お仕事も もりもり活躍元気です♪
「ごんべさんのあかちゃん」の節で歌ってみよう！

給食について

一食のカロリーは 1 日に必要な栄養量の
ほぼ 1/3 を摂取出来る様になっています。
1 日 3 食、同じ様な食事がとれていますか？
疲れが取れないときや、なかなか元気が
出ないときは、偏った食事をしていないか、
3 食きちんと食べているかなど、食生活を見直しましょう！

〈夜間学校給食摂取基準〉

エネルギー…820kcal 蛋白質…30g 鉄…4 mg
脂質…25g ナトリウム…3 mg カルシウム…380 mg

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1 たまごフライ 餃子 とうふハンバーグ 牛乳 里芋の煮物 キャベツとザーサイ和え ほうれん草 ミートボール 漬物 みそ汁(豆腐 干し菜) 845kcal	2 たまごフライ 餃子 とうふハンバーグ 牛乳 里芋の煮物 キャベツとザーサイ和え ほうれん草 ミートボール 漬物 みそ汁(豆腐 干し菜) 845kcal	3 たまごフライ 餃子 とうふハンバーグ 牛乳 里芋の煮物 キャベツとザーサイ和え ほうれん草 ミートボール 漬物 みそ汁(豆腐 干し菜) 845kcal	4 たまごフライ 餃子 とうふハンバーグ 牛乳 里芋の煮物 キャベツとザーサイ和え ほうれん草 ミートボール 漬物 みそ汁(豆腐 干し菜) 845kcal	5 たまごフライ 餃子 とうふハンバーグ 牛乳 里芋の煮物 キャベツとザーサイ和え ほうれん草 ミートボール 漬物 みそ汁(豆腐 干し菜) 845kcal	6 たまごフライ 餃子 とうふハンバーグ 牛乳 里芋の煮物 キャベツとザーサイ和え ほうれん草 ミートボール 漬物 みそ汁(豆腐 干し菜) 845kcal	7 たまごフライ 餃子 とうふハンバーグ 牛乳 里芋の煮物 キャベツとザーサイ和え ほうれん草 ミートボール 漬物 みそ汁(豆腐 干し菜) 845kcal	8 たまごフライ 餃子 とうふハンバーグ 牛乳 里芋の煮物 キャベツとザーサイ和え ほうれん草 ミートボール 漬物 みそ汁(豆腐 干し菜) 845kcal

