



# \* 給食だより \*



貞山高等学校では、皆さんが毎日元気に過ごせるよう、美味しい給食を提供していきます。  
どうぞよろしくお願いたします。

## 本校の学校給食について

夜間課程で学ぶ青少年の身体の健全な発達のために、授業日の夕食時に、夜間部生徒対象に、学校給食を実施しています。（「夜間課程を置く高等学校における学校給食に関する法律」より）

### 1 給食の内容

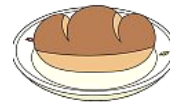
主食・おかず(主菜・副菜・汁物)がそろった給食です。

#### 主食



★ごはん  
県内産の「ひとめぼれ」  
を使用しています。

★めん類(月1回位)・パン(月1回位)  
めん類は、うどん、スパゲッティー、  
ラーメンなどが出ます。



#### おかず(主菜・副菜・汁物)



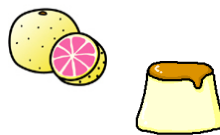
★煮物や焼き物、サラダ、揚げ物、和え物、スープなど、多様性に富んだ献立を心がけています。  
平均的に摂取の少ない食品(魚介類や豆、野菜、きのこ、海そう、種実類など)や、不足しがちな  
栄養素(ビタミン、ミネラル類)が多く摂れるよう工夫しています。

#### 牛乳



★1本(200mL)  
骨や歯をつくるカルシウム、  
血や肉になるたんぱく質を  
多く含みます。

#### 果物・デザート



★季節の果物やデザートがでます。  
果物は体に必要なビタミン類や食物  
繊維を多く含みます。学校給食用の  
デザートは無添加で、不足しがちな  
栄養素を強化したものがつきます。

### 2 給食費

生徒1人1食あたり265円

「夜食費補助制度」 県から補助金を受けられる制度があります。(1食あたり45円)  
(給食費補助) 夜食費補助の申請により、1食310円が、265円になります。

### 3 平成30年度実施予定回数

1・4年次 181 回  
2～3年次 182 回

### 4 学校給食の栄養

給食では、1日に必要なエネルギーの約1/3量を基準にして献立をたてています。  
また、不足しがちなビタミン類やカルシウムは1/3～1/2量になるように考えています。



学校給食栄養所要量の基準(生徒1人1回あたり)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	ビタミンC
基準値	820kcal	25～40g	23～27g	380mg	4.0mg	6.5g	35mg

### 5 給食のルール

- ◎ 給食時間・・・夕方4:50～5:30 (5:35から授業が始まります。余裕をもって来てください。)
- ◎ 衛生上、食堂からの食べ物の持ち出し、ジュース等の持ち込みは禁止しています。
- ◎ 食事の前には必ず手を洗いましょう。
- ◎ 食堂に入ったら「おはようございます」、食べ終わったら「ごちそうさまでした」の挨拶をしましょう。
- ◎ ごはんは、「ふつう盛り」「大盛り」「少なめ」の3種類があります。体調等にに合わせて選んでください。
- ◎ 食器、机、椅子などは大切に扱いましょう。