

4月給食だより

令和2年
水戸南高等学校



学校給食について ~こんなことに気をつけています

食材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。



献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。



調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



給食の前には、必ず手を洗いましょう

上手な手洗い方法

- 1 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- 2 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首を順に洗う
- 3 水でしっかりと洗い流す
- 4 清潔なハンカチやタオルでふく

南高校の給食・食事内容

- 主食 ・ご飯(週3~4回)
・パン・麺類(月1~2回)
- 産地 ・米・パンの小麦粉(茨城県)
- 牛乳 ・200cc
たんぱく質、カルシウムの補給が目的

給食使用食材

茨城県内産または国内産の野菜や肉などを使用

給食費について

保護者の皆様にご負担いただく給食費は食材費のみで、それ以外の経費はかかりません。未納になりますと、食材の購入など給食づくりに支障をきたしますので、ご協力お願い致します。

- 給食費1年分(180日) 50,000円
- 1食分 278円