

4月給食だより

令和3年
水戸南高等学校



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。
 新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのこと
 と思います。

今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆
 さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい
 給食作りに努めていきます。

1年間よろしくお願い致します。

給食は、栄養バランスの 良い食事のお手本です！

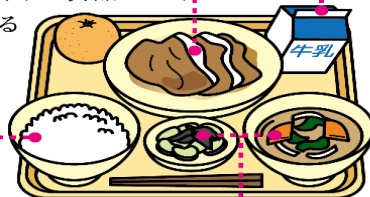
主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、
 おもに体をつくる
 もとになる食品
 を多く使った
 おかず



牛乳

骨や歯をつく
 るもとになる
 カルシウムを
 多く含む



主食

ごはんやパン、めん類
 など、おもにエネ
 ルギーのもとになる食品



副菜・汁物

野菜、きのこ、いも、海藻類など、お
 もに体の調子を整えるもとになる
 食品を多く使ったおかずや汁物



学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を
 を提供することで、成長期にある
 子どもたちの健康の保持増進・体
 位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付け
 の実践活動を通し、望ましい食習
 慣と食に関する実践力を身に付け
 ます。



給食に地場産物を活用したり、
 郷土食や行事食を提供したりす
 ることを通じ、地域の文化や伝統
 に対する理解と関心を深めます。



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