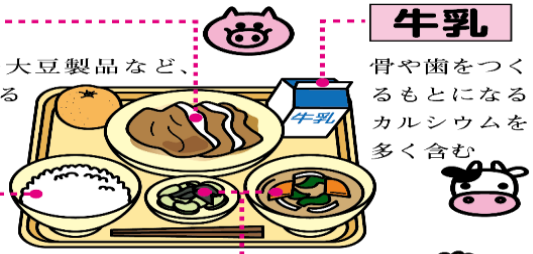
4月 給食だより

令和4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

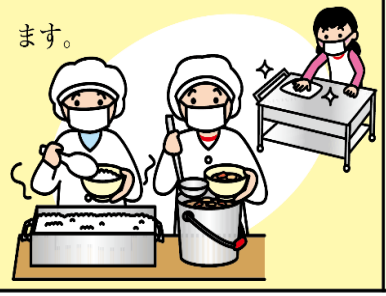
主食
ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品

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。

おしらせ

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