

## 入学・進級おめでとう!

新一年生は定時制の生活リズムに

早く慣れて楽しい高校生活を!



義務教育に引き続き高校でも給食が出ます。温かい給食をみんなと和やかに食べることは夜間定時制高校においてとても大切な教育のひとつです。

4/8(水)の対面式の後に新一年生に向けて給食についてのオリエンテーションがあります。在校生も食堂に貼ってあるしおりを今一度見直し、ルールを守って楽しく安全な、そしておいしい給食の時間を過ごしましょう。

学校の醤油ちゃんぽんは九州出身の調理員さんのオリジナルです!

給食オリエンテーション

対面式

始業式

6

7

8

9

10

第79回

### 入学式

カレーライス  
海藻と大根のサラダ  
いちごヨーグルト  
牛乳



ごはん  
和風ハンバーグ  
マカロニサラダ  
コンソメスープ  
牛乳

鶏のまぜごはん  
肉団子黒酢餡  
えのきのお浸し  
桜漬け・みそ汁  
牛乳

人参を毎日食べると免疫力の向上、視覚機能の維持などに効果があります

なすの調理のポイントは塩水に浸してアク抜きをすることです

茨城名産の蓮根は免疫維持や腸内環境の改善に役立ちます

13

14

15

16

17

ちゃんぽんラーメン  
五目春巻  
牛乳



ごはん  
発芽玄米つくね  
人参のごまマヨ和え  
おでん  
牛乳



ロールパン  
白花豆コロケ  
フジッリミートソース  
マッシュルームスープ  
いちごジョア



ごはん  
焼き魚  
なすと豚バラのみそ炒め  
半片のお澄まし  
牛乳



スパムピラフ  
笹身しそかつ  
蓮根とひじきの和サラダ  
たまごスープ  
牛乳

なめこに含まれる食物繊維は消化されずに大腸に届くので便秘の予防・改善に効果あり

唐揚げは薄力粉と片栗粉を1:1にして混ぜるとカリッとジューシーに揚がりますよ!

20

21

22

23

24

ハヤシライス  
ブロッコリーのツナサラダ  
プリン  
牛乳



炒り豆腐丼  
いものこ汁  
かっぱ漬け  
牛乳

### 創立記念日



わかめごはん  
鶏の唐揚げ  
ポテトサラダ  
豚汁  
牛乳



豚キムチうどん  
ちくわの利休揚げ  
ミックスゼリー  
アシドミルク

黒パンはライ麦を原料に作られた黒い色のパンの総称ですが、日本では黒砂糖で色づけたのも黒パンと呼ばれます

利休揚げはごまをまぶして揚げたもので千利休が好んだという言い伝えがあります

27

28

29

30

黒パン  
千キンナゲット  
スイートポテトサラダ  
ミネストローネ  
ブルーベリージョア



ごはん  
焼き魚  
ひじきの磯煮  
若竹汁  
牛乳



### 昭和の日



豚肉とごぼうの玉とじ丼  
オイムチム  
みそ汁  
牛乳



オイムチムはきゅうりを使った韓国のピリ辛和えもので、オイ(きゅうり)とムチム(和え物)を合わせた言葉です

