



# 給食保健だより



4月 献立表

所沢高校定時制

2024. 4. 9

## ご入学・ご進級おめでとうございます

桜満開の中、新1年生24人を迎えて、1学期がスタートしました。1年生の皆さんは慣れない環境、慣れない夜間の授業で最初は疲れると思います。30分授業を上手に過ごして、ゆっくり慣れていってください。

上級生の皆さん、自分の中で去年より少し上を目指してみましょ。

病気をしないように、けがをしないように、働き過ぎないように、健康を大切にしてください。



月	火	水	木	金	土	日
8 始業式	9 入学式	10	11	12 新入生歓迎会	13	14
◎毎学期、始業式と終業式は給食なしです	牛乳 カレーライス エビとブロッコリーのサラダ	牛乳 ご飯 ポークソテー マカロニサラダ 玉ねぎと大葉のスープ	牛乳 ご飯 鯖の若草焼き 鶏肉と小松菜の煮浸し ふきの土佐煮 すまし汁	野菜ジュース けんちんうどん 天ぷら		
15	16	17	18	19	20	21
牛乳 ご飯 チキンの香草パン粉焼き 春雨サラダ 味噌汁	牛乳 わかめご飯 赤魚のラビゴットソース アスパラの卵炒め 厚揚げのスープ	牛乳 豚丼 きゅうりとしらすの酢の物 味噌汁	ミルージュ 野菜たっぷりタンメン 肉団子 カラフルゼリー	牛乳 ご飯 鶏肉のねぎ味噌マヨソース もやしの煮浸し 豆苗のたけのこのスープ		
22	23	24	25	26	27	28
ショア ミートソーススパゲッティ コールスローサラダ カスタードクレープ	牛乳 ご飯 メバルの生姜醤油漬け 根菜の明太風味 芋団子汁	牛乳 ご飯 ハンバーグカレー クリームソース キャロットラペ オニオンスープ	牛乳 三色丼 切り干し大根のサラダ 春野菜の豚汁	ミルクコーヒー ツイストパン クリームシチュー 南瓜コロッケ グリーンサラダ		
29 昭和の日 	30 牛乳 ご飯 エビフライタルタル添え ツナじゃが 野菜スープ	<p>～給食のいいところ～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①安くて、おいしくて、栄養バランスがよい (1食約300円)</li> <li>②健康によい (ジュースやお菓子で空腹をごまかしちゃダメ)</li> <li>③遅刻ゼロ! (給食を食べに来れば、授業に遅れることはありません)</li> </ul>				



## ◀給食を作ってください方をご紹介します▶

石川 晴美(いしかわ はるみ)さん  
碓谷 恵美(いかりや めぐみ)さん

雨宮 圭子(あめみや けいこ)さん



## 定期健康診断日程

- 4月 11日(水) 身体測定(全学年)
- 15日(月) 心電図検査(1年のみ) 17:00
- 16日(火) 胸部X線撮影(1年のみ) 17:00
- 16日(火) 眼科検診(全学年)
- 25日(木) 歯科検診(3・4年)

- 5月 13日(月) 尿検査容器配布
- 15日(水) 尿検査提出(全学年)
- 30日(木) 尿検査2次提出(該当者)

- 6月 4日(火) 内科検診(3・4年)
- 5日(水) 内科検診(1・2年)
- 6日(木) 耳鼻科検診(全学年)
- 20日(木) 歯科検診(1・2年)

必ず を持ってくる

耳のこね



## 保健室より

### 日本スポーツ振興センターについて

学校生活の中でケガをして受診したときは、担任の先生か保健室に知らせてください。窓口での支払いが1500円以上の場合、災害給付金が支給されます。

### 保健室のきまり

- ①保健室では静かにしてください
- ②保健室で休養したときは、授業は欠席扱いになります(遅刻したときも遅刻扱いになります)
- ③保健室での手当てはその日のみの応急処置です。継続的な手当ては自分で行ってください
- ④保健室では飲み薬や目薬など、体に入るものは使用しません

## 校医の先生方をご紹介します

内科	岡村 榮	(おかむらさかえ)	先生
歯科	大川内 英二	(おおかわちえいじ)	先生
耳鼻科	齊藤 秀行	(さいとうひでゆき)	先生
眼科	高橋 一則	(たかはしかずのり)	先生
学校薬剤師	米林 伸悟	(よねばやしんご)	先生

松ヶ丘クリニック  
大川内歯科クリニック  
斎藤耳鼻咽喉科医院  
高橋眼科医院

