

昨年は臨時休校になり、楽しみにしていた給食も途中で終わってしまいました...  
安心して給食を食べられるように協力をお願いします。



## 健康な大人へ、今がチャ～ンス！！



夜、学校から帰ってもなんとなく起きていて、夜食をたべて・・・

朝方寝て、昼過ぎて起きる・・・

そんな生活の人はいませんか？

いけんよ～!!

人には体内リズムが備わっていて、明るいうちは起きて、暗くなったら寝る。

人の歴史からすると、電気が発明されたのってごく最近。

夜と昼の逆転生活は、肥満や骨形成などいろいろ悪影響があるそうですよ。

新入学のみなさん、上級生のみなさん、新しい年度が始まった今がリセットチャンス♡

### \*\*\* 給食室からの重要なお知らせ \*\*\*

新型コロナウイルス拡散防止のため次のことをお願いします

1. 給食の前に手を洗いましょう！
2. お盆を取る前に消毒液を置いています。  
必ず手を消毒してから給食を取ってください。
3. 飛沫を飛ばさないために会話をひかえましょう！

## 烏城高校の食堂へようこそ

### 夜間部だけの給食！

働きながら学ぶみなさんの健康の保持増進をはかるため、給食費の補助制度もあります。

また、望ましい食習慣を身につけることにより心身の健全な発達や、自己管理能力を育てる。食に関する理解と関心を深める。学校生活を豊かにし、明るい社交性や協同の精神を養うこと等の目的があります。

定時制高校の多くが簡易給食(パンと牛乳)や未実施のなか本校は副食(おかず)もそろった完全給食です。

### 文部科学省夜間定時制高校の学校給食摂取基準

(平成30年8月改訂)

区分	基準値	1日の食事摂取量に対する給食の割合(%)
エネルギー (kcal)	860	33%
たんぱく質 (g)	20	13%~20%
脂 質 (%)	総摂取エネルギー全体の20%~30%	
食 塩 (g)	2.5未満	33%以上
カルシウム (mg)	360	33%
鉄 (mg)	4	33%
ビタミンA (μgRE)	310	40%
ビタミンB1 (mg)	0.5	40%
ビタミンB2 (mg)	0.6	40%
ビタミンC (mg)	35	33%
食物せんい (g)	7	40%以上

### 作ってみませんか？

～野菜のスープ煮 4人分～

☆朝ごはんにかが？

具たくさん汁で栄養たっぷり♪

ベーコン	30g	コンソメ	1g
じゃが芋	1個	塩・コショウ	少々
玉ねぎ	1/2個	しょう油	少々
にんじん	1/4本		
ブロッコリー	120g		

※ 季節の野菜何でもO.Kです。トマトを入れてさっぱり味や、かぼちゃと牛乳を入れてシチューもおいしいです (^o^)

\* 給食の量が多いなあと思う人や、薄味すぎるなあと思う人がいるかもしれません。

文部科学省による学校給食献立摂取基準値をもとに献立を作成しています。

だしなどを工夫して薄味でもおいしく食べられる工夫をしています。

食べる量を調節したい人は主食の量で調節しましょう。

お米・・・100% 岡山米(ヒノヒカリ)

牛乳・・・100% 岡山産

肉・魚・野菜・・・できるかぎり岡山県産の食材を使っています。

もちろん安全のために食品の検査をしたものを使っています。



口は「幸せ」のもと

口はたくさんの幸せなことが集まっています。お友達とおしゃべりする、歌を歌う、ものを食べる、味わう……。体の中で、こんなに幸せなことの集まっている器官はありません。

そして入れる「食べもの」と、出す「言葉」のげんかんでもあります。食べるものを選んで体と心をけんこうにするように、出ていく言葉も、まわりを幸せにできるものを選びたいですね。



栄養の基準を満たすだけでなく、おいしくて、心のこもった食事を提供します。安心♪安全♪おいしい給食作りのために頑張っています。よろしくをお願いします。

栄養教諭 ことか



【クイズ】の答え③ しょう油の色からです。

日	曜	給食時間	献立名	主要材料			エネルギー たんぱく質	一口メモ	
				主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる			
8	水	始業式 17:30	カレーライス カツセレクト（ポークカツ・えびフライ） グリーンサラダ 牛乳 果物（いちご）	牛乳 牛肉 豚肉 えびフライ	にんにく しょうが 玉ねぎ ケチャップ にんじん キャベツ きゅうり いちご	米 サラダ油 じゃが芋 上白糖 カレールウ コーン	851 kcal 28.8 g	新学期始まりました。今年度もよろしくお願ひします。カレーライスでスタートです♪ カツは選んで食べてくださいね。	
9	木	【入学式】 おめでとうございます			給食はありません				
10	金	短縮 18:10	赤飯 とり肉の西京焼き すまし汁 牛乳 干種和え お祝いクレープ	牛乳 とり肉 白みそ 豆腐 錦糸卵 かまぼこ	にんじん もやし キャベツ きゅうり みつば 玉ねぎ えのきだけ	米 もち米 あずき 三温糖 ごま お祝いクレープ	841 kcal 34.4 g	【お祝い献立】新入生の人は今日から給食スタートです。よろしくお願ひします(´o´)	
13	月	短縮 18:10	麦ごはん マーボー大根 手作りの牛乳かんてん 牛乳 ばんさんすう	牛乳 豚肉 厚揚げ 大豆 赤みそ ロース火腿 茎わかめ 寒天	玉ねぎ しょうが テンゲンサイ たけのこ きくらげ だいこん にんじん キャベツ きゅうり パイン缶	米 麦 三温糖 ごま油 でん粉 緑豆春雨 上白糖	849 kcal 29 g	お豆腐の代わりに大根でマーボー♪ 口の中でホロリとろける大根がおいしい～(*^_^*)	
14	火	短縮 18:10	麦ごはん・ふりかけ 焼きししゃも 春野菜の煮物 牛乳 ゆかり和え	牛乳 ししゃも とり肉 高野豆腐	菜の花ふりかけ もやし ゆかり キャベツ 干しいたけ にんじん えんどう たけのこ こんにゃく	米 麦 サラダ油 三温糖 黒さとう 里芋	807 kcal 33 g	《旬の食べ物 筍(たけのこ)》 旬の旬は生えて十日です。十日を過ぎると竹になってしまいます。	
15	水	短縮 18:10	ごはん 漬物 魚のチリソースかけ 酸辣湯（サンラータン） 牛乳 そえ野菜	牛乳 赤魚 豚肉 卵 寒天こんにゃく	つぼ漬け にんにく ねぎ しょうが トマト ケチャップ にんじん キャベツ もやし ねぎ たけのこ	米 でん粉 三温糖 ごま油 天ぷら油	812 kcal 31.9 g	酸辣湯は中国料理の一つです。肉や野菜を入れ酢とこしょうで味付けした酸味と辛みのあるスープのこと。	
16	木	短縮 18:10	ごはん 関東煮 果物（甘夏） 牛乳 即席漬け	牛乳 牛肉 がんもどき 平天 結び昆布 ちりめんじゃこ	こんにゃく いんげん にんじん だいこん キャベツ 水菜 甘夏 たくあん	米 里芋 三温糖 黒砂糖	837 kcal 29.8 g	関東の、煮込みおでんのこと。牛肉・がんもどき・昆布・平天・だいこん・にんじん・・・うまみたっぷり♪	
17	金	短縮 18:10	米粉パン・ジャム 魚の香草パン粉焼き ブロッコリー 牛乳 マッシュポテト 春野菜のスープ	牛乳 さけ 粉チーズ とり肉	ブロッコリー にんじん 小松菜 玉ねぎ キャベツ だいこん 香草ミックス	米粉パン ジャム オリーブ油 バター 上白糖 じゃが芋 パン粉	858 kcal 36.2 g	《旬の食べ物 春キャベツ》おいしい時期は3月～5月。胃や腸の働きをよくするビタミンが多く含まれています。	
20	月	短縮 18:10	玄米ごはん 酢豚 ゼリー 牛乳 レタスのスープ	牛乳 豚肉	ピーマン ケチャップ にんじん たけのこ 玉ねぎ 生きくらげ レタス	米 玄米 三温糖 ごま油 じゃが芋 でん粉 小麦粉 コーン ゼリー 天ぷら油	858 kcal 25.6 g	精白されていない玄米は、白米よりもビタミンB1・ミネラル・食物せんいを多く含む健康食品です。	
21	火	短縮 18:10	山菜うどん ちくわの変わり揚げ 焼きプリン 牛乳 おひたし	牛乳 とり肉 油揚げ 卵 干しむきえび ちくわ 青のり 花かつお	山菜 にんじん 玉ねぎ はくさい ねぎ キャベツ ほうれん草	うどん 天ぷら油 米粉 ごま でん粉 焼きプリン	845 kcal 34.7 g	春は山菜のシーズンです。たけのこ、わらびが入っています。ちよっと大人の味ですね。	
22	水	18:20	ごはん 山賊焼き みそ汁 牛乳 甘酢和え ミニトマト	牛乳 とり肉 わかめ 中みそ 赤みそ 油揚げ	しょうが にんにく キャベツ もやし レモン果汁 にんじん ねぎ 玉ねぎ ミニトマト	米 三温糖 ごま 上白糖 じゃが芋	838 kcal 31.6 g	給食で使っている食塩は、岡山県玉野市の塩です。美しい瀬戸内海の海水からできました。	
23	木	18:20	筍ごはん 魚の木の芽みそかけ 桜麩のすまし汁 牛乳 おひたし ミニゼリー	牛乳 さわら 油揚げ 白みそ	ほうれんそう さんしょう たけのこ にんじん 玉ねぎ えのき えんどう	米 サラダ油 上白糖 生麩 じゃが芋 ミニゼリー	810 kcal 32.2 g	木の芽とは「さんしょうの葉」のことです。独特の香りは、春の香りですね。	
24	金	18:20	ライス ポークビーンズ 手作りゼリー 牛乳 五日サラダ	牛乳 大豆 豚肉 ウインナー ひじき ちりめんじゃこ	いんげん マッシュルーム 玉ねぎ にんじん ケチャップ もやし キャベツ 小松菜 レモン果汁 グレープジュース	米 三温糖 サラダ油 じゃが芋 ごま油 ローストアーモンド	845 kcal 29.5 g	【クイズ】色からむらさきと呼ばれる調味料はなに？ ①ソース ②グレープジュース ③しょうゆ	
27	月	18:20	ごはん 佃煮 さわらの塩焼き おろし大根のみそ汁 牛乳 しおこうじ 塩麩と根菜のサラダ	牛乳 さわら ひじき 中みそ 赤みそ 平天	れんこん いんげん ごぼう にんじん にら だいこん 玉ねぎ	米 上白糖 マヨネーズ すりごま 塩こうじ サラダ油 じゃが芋	831 kcal 32.4 g	塩麩は、麩（こうじ）と塩・水を混ぜて発酵・熟成させた日本の伝統的調味料。疲労回復のビタミンB群たっぷり♪食材のうまみを引き出す万能調味料です。	
28	火	18:20	キムチラーメン ポテトフリッター 果物（美生かん） 牛乳	牛乳 豚肉 豆乳 中みそ 赤みそ 平天	にら しなちく にんじん テンゲンサイ 玉ねぎ 白菜 もやし キムチ ケチャップ 美生かん	中華麺 じゃが芋 ごま油 小麦粉 米粉 マヨネーズ	857 kcal 33.6 g	フリッターとは、小麦粉に食塩と卵黄を混ぜ、泡立てた卵白を混ぜたものを衣にして揚げたものです。ふわふわの衣です。	
29	水	《昭和の日》 《昭和の日とは... 激動の日々を経て復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす日》							
30	木	18:20	ふわふわ丼 たまじゃこサラダ 果物（キウイ） 牛乳	牛乳 卵 牛肉 豆腐 ひじき ちりめんじゃこ	葉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 もやし キウイフルーツ	米 三温糖 ごま油 上白糖 麩 ごま じゃが芋	836 kcal 31.4 g	麩(ひ)と卵のふわふわの食感を楽しんでくださいね♪	

4/20～臨時休校のため給食はなくなりました。