

今年度も新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、給食時間を分けたり、おしゃべりをせず一方向を向いて食べたりします。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！！



### \*\*\* 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

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		
				(赤)主に体をつくるもの	(緑)主に体の調子を整えるもの	(黄)主に熱や力のもとになるもの				
8	木	始業式 17:35 18:20	ガパオライス 春雨スープ ヨーグルト	牛乳 牛乳 とり肉 卵 ベーコン ヨーグルト	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ	米 じゃが芋 三温糖 ごま油 緑豆春雨 上白糖	844 kcal 29.1 g	新学期始まりました。今年度もよろしくお願ひします。ガパオライスでスタートです♪		
9	金		<b>【入学式】 おめでとうございます</b>			<b>給食はありません</b>				
12	月	短縮 17:35 18:10	赤飯 とり肉の西京焼き すまし汁	牛乳 牛乳 桜えびの酢のもの お祝いクレープ	牛乳 とり肉 白みそ 豆腐 昆布 かまぼこ 桜えび	米 もち米 あずき 三温糖 ごま 上白糖 お祝いクレープ	843 kcal 33.9 g	<b>【お祝い献立】</b> 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(〇)		
13	火	短縮 17:35 18:10	ライス ビーフストロガノフ 果物(甘夏かん)	牛乳 牛乳 サワークリーム 牛肉 ポテトフレンチサラダ	牛乳 サワークリーム マッシュルーム マッシュルーム キャベツ トマトビュレ にんにく 甘夏かん 玉ねぎ バセリ	米 サラダ油 ビーフルウ じゃが芋 上白糖	843 kcal 25.4 g	ロシア料理のひとつ。牛肉の薄切りを玉ねぎと一緒に炒め、サワークリーム入りのソースで煮込んだ料理。「ストロガノフ」と名のつく料理にはサワークリームが使われているのが特徴です。		
14	水	短縮 17:35 18:10	山菜うどん ちくわの変わり揚げ 果物(いちご)	牛乳 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	山菜 にんじん 玉ねぎ はくさい ねぎ キャベツ 小松菜 もやし	うどん 天ぷら油 米粉 ごま でん粉	828 kcal 33 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。ちょっと大人の味ですね。	
15	木	短縮 17:35 18:10	ごはん 魚の生姜じょう油焼き 野菜のきんぴら	牛乳 牛乳 おひたし みそ汁	牛乳 あじ 豚肉 平天 豆腐 油揚げ 中みそ 赤みそ わかめ	ねぎ しょうが にんじん いんげん ごぼう たけのこ ねぎ 玉ねぎ こんにゃく	米 サラダ油 上白糖 三温糖 じゃが芋	843 kcal 39 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。	
16	金	短縮 17:35 18:10	豚キムチ丼 ごまじゅこそらダ 手作り牛乳かんでん	牛乳 牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ 中みそ ちりめんじゃこ 寒天	にんじん たら 玉ねぎ もやし 白菜キムチ にんにく きくらげ キャベツ パイン缶	米 三温糖 でん粉 ごま油 じゃが芋 上白糖	869 kcal 27.6 g	<b>《旬の食べ物 春キャベツ》</b> 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。	
19	月	短縮 17:35 18:10	ごはん 漬け物 魚のチリソースかけ 酸辣湯(サンラータン)	牛乳 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 筍	米 でん粉 三温糖 ごま油 天ぷら油	825 kcal 32.3 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。	
20	火	短縮 17:35 18:10	ごはん 関東煮 佃煮	牛乳 牛乳 ごま和え	牛乳 牛肉 がんもどき 平天 結び昆布 ちりめんじゃこ 佃煮	こんにゃく いんげん にんじん だいこん キャベツ 小松菜 白菜	米 里芋 三温糖 黒砂糖 ごま サラダ油	817 kcal 30 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♪	
21	水	短縮 17:35 18:10	麦ごはん マーボー大根 果物(美生柑)	牛乳 牛乳 ばんさんすう	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ 赤みそ ロースハム 茎わかめ	にんじん チンゲンサイ 大根 玉ねぎ 筍 きくらげ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 美生柑	米 麦 三温糖 ごま油 でん粉 緑豆春雨	828 kcal 29 g	お豆腐の代わりに大根でマーボー♪ 口の中でホロりとろける大根がおいしい～(*^_^*)	
22	木	短縮 17:35 18:10	ごはん 焼きししゃも 春野菜の煮物	牛乳 牛乳 ゆかり和え ゼリー	牛乳 ししゃも とり肉 高野豆腐 かまぼこ	にんじん えんどう こんにゃく 玉ねぎ 筍 干しいたけ キャベツ もやし ゆかり	米 サラダ油 三温糖 里芋 黒さとう ゼリー	826 kcal 34.4 g	<b>《旬の食べ物 筍(たけのこ)》</b> 筍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。	
23	金	17:35 18:20	米粉パン・マーマレード 魚のムニエル フロッキー	牛乳 牛乳 マッシュポテト 春野菜のスープ	牛乳 さけ とり肉	にんじん キャベツ もやし 大根 玉ねぎ	米粉パン マーマレード バター 上白糖 じゃが芋 小麦粉	835 kcal 36.2 g	マッシュポテトはじゃが芋を茹でてつぶし、バター・食塩・コショウ・砂糖を混ぜました。	
26	月	17:35 18:20	ドライカレー ベーコンスープ 福神漬け	牛乳 牛乳 ヨーグルト	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 ベーコン ヨーグルト	にんじん ピーマン ケチャップ 玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが にんじん 小松菜 大根 福神漬け	米 三温糖 サラダ油 パン粉	864 kcal 31.5 g	<b>【クイズ】色からむらさきと呼ばれる調味料はなに？</b> ①ソース ②グレープジュース ③しょうゆ	
27	火	17:35 18:20	筍ごはん 魚の木の芽みそかけ おろし大根のみそ汁	牛乳 牛乳 おひたし	牛乳 さわら 白みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 中みそ 赤みそ	にんじん 筍 さんしょう 小松菜 大根 ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ	米 上白糖 サラダ油 じゃが芋	828 kcal 34.1 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。	
28	水	17:35 18:20	みそラーメン ポテトフリッター 果物(美生かん)	牛乳 牛乳	牛乳 豚肉 豆乳 中みそ 赤みそ	にんじん ねぎ ケチャップ 玉ねぎ キャベツ もやし しなちく きくらげ にんにく しょうが	中華麺 じゃが芋 ごま油 小麦粉 米粉 マヨネーズ ごま	865 kcal 34.3 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	木		<b>《 昭和の日 》</b>							
30	金	17:35 18:20	ふわふわ丼 ひじきの五目和え 果物(キウイ)	牛乳 牛乳	牛乳 卵 牛肉 豆腐 ひじき ちりめんじゃこ きざみのり	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 アーモンド	836 kcal 31.6 g	麩(ひ)と卵のふわふわの食感を楽しんでくださいね♪	