令和４年　３月１日（火）　　献立予定表　　卒業生

岡山県立烏城高校

～卒業生のみなさんへ～

今年も、新型コロナ感染症拡大防止のためいろいろと大変な事も多かったと思います。

給食でも、学年で時間を分けて食べたり、おしゃべりをせずに一方向を向いて食べたりと不自由な事もありましたが、皆さんが協力してくれたので助かりました。ありがとうございました。

烏城高校の給食はいかがでしたか？何か心に残るメニューはあったでしょうか。

季節を感じる食べ物や、日本の伝統として知っておいてほしいものなど、みなさんが社会にでたり、家庭を持ったりした時に、思い出してほしいと日々献立を考えて作りました。

食は生きていくために欠かすことはできません。どうせ食べるのなら、楽しく食べてほしいと思います。

そして、元気で活躍してくれることを祈っています。

栄養教諭　こたか

＊今日の給食は、楽しくおいしく食べてもらえるように調理スタッフと協力して作りました＊

学生生活最後の給食です。セレクトして食べよう♪

～本日のメニュー～

主食

☆わかめごはん
☆赤米ごはん
☆華やかごはんのお寿司

牛乳

主菜　一人２品選んでくださいね

♡とりの唐揚げ
卵も粉もガーリックも生姜も全部混ぜ込んで味をつけています。冷めてもやわらかいですよ。

♡くじらの竜田揚げ
1月に中止になったメニューです。昭和40年代まではよく給食にでていたそうです。

♡鮭の梅マヨネーズ焼き
鮭にねり梅とマヨネーズのせて焼きました。

♡ハンバーグ
いつも人気のメニューです♪

副菜

♪ブロッコリーサラダ
☆ごまクリーミードレッシング
☆かんきつドレッシング

汁物

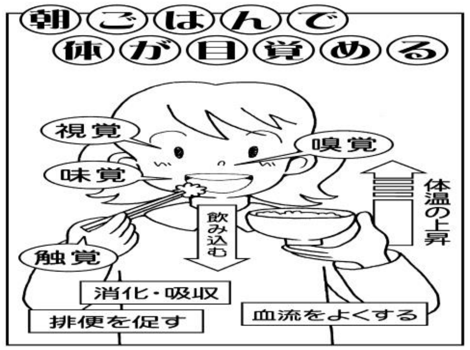
◆みそ汁　岡山県産大豆を使った豆腐と油揚げ
◆コーンポタージュ　牛乳と玉ねぎ・コーン

デザート　選んで食べましょう

♡ミニレアチーズケーキ
♡ミニイチゴロールケーキ
♡ミニチョコロールケーキ
♡お祝い桜ゼリー

４月から新しい生活のスタートですね♪

朝（あさ）ごはん 食（た）べればいきいき 心（こころ）とからだ



「朝ごはん食べている」って ホントかな？

近頃、菓子やインスタント食品、栄養補助食品などを朝ごはんがわりにしている人が増えています。それらは「食事の補助」や「間食」用なので、食事がわりにすると栄養が偏るなどの問題があります。

☼朝ごはんを食べよう☼　①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

朝ご飯の一品にいかがですか？

おにぎり①
ごはんを丼に入れてしらす干し・ねぎ・ごまを入れてまぜラップに包んでにぎり、塩をまぶしのりをつける。

パン
食パンにピザソース（なかったらケチャップでもいいよ）千切りキャベツ・ベーコンやハム・チーズをのせて焼く。玉ねぎ・ピーマン・炒り卵・ツナ何でもOK♪

即席みそ汁
汁わんに、みそ大さじ1杯・乾燥わかめ少々・刻んだねぎや油揚げを入れる。熱湯を注いでできあがり。市販のインスタントみそ汁でも、ねぎやわかめを入れてもいいですね。

おにぎり②
ごはんを丼に入れて鮭フレークや、塩昆布と刻んだ菜っ葉　（大根 葉や、ほうれん草など。茹でて刻んで冷凍しておくと便利）をまぜ、ラップに包んでにぎり、塩をまぶしのりをつける。

フレンチトースト
食パン（2枚）・卵（1個）・砂糖（大さじ１杯）牛乳（100ｍｌ）バター少々　①卵・牛乳・砂糖を合わせた中に食パンをひたす。（フォークでパンに穴をあけて両面ひたして、電子レンジで30秒ぐらい加熱すると中まで味がしみるよ）
②フライパンにバターを溶かして①のパンを焼く。

野菜クリームスープ
キャベツの葉1枚　ブロッコリー2房　にんじん少々
ウインナー1本　玉ねぎ1/8個　牛乳50ｍL　コンソメ1ｇ
食塩少々　コショウ少々

①鍋に水を入れ火にかける。
②食べやすい大きさに切った野菜を煮る。
③牛乳と調味料を加え味を調える。
＊ピザトーストを焼いている間に作ることができますよ！