



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！！

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

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

### ～ガパオライス～ (4/25予定)

(材料 4人分)

- ・鶏ミンチ肉 140g
  - ・ピーマン 1/2個
  - ・赤ピーマン 1/4個
  - ・黄ピーマン 1/4個
  - ・玉ねぎ 大1/2個
  - ・サラダ油 小さじ1弱
  - ・酒 小さじ1弱
  - ・ガーリック 少々
  - ・バジル 0.3g
  - ・トウバンジャン 1.2g
  - ・ナンプラー 8g
  - ・オイスターソース 20g
  - ・砂糖 小さじ1弱
- ◎ 目玉焼き

1. 玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマンは7ミリ角に切る。
2. サラダ油を熱し、鶏ミンチ肉・酒を入れ、野菜を炒める。
3. 炒まつたらAの調味料を入れ味をつける。
4. 別で目玉焼きを作っておく。
5. お皿にご飯を盛り付けて、その上にガパオライスのをせ、目玉焼きものせる。



\* 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どが集まっています。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、安心♪安全♪おいしい給食♪のために心をこめて頑張ります。よろしくをお願いします。

栄養教諭 こたか



【クイズ】の答え② 赤魚は皮が赤いです。

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	金	始業式 17:35 18:10	ハヤシライス 牛乳 ポテトフレンチサラダ 果物 (いちご)	牛乳 牛肉 チーズ	ケチャップ にんじん アスパラガス エリンギ キャベツ トマトピューレ にんにく 玉ねぎ いちご	米 サラダ油 ビーフルウ じゃが芋 上白糖	827 kcal 24.4 g	新学期始まりました。今年度もよろしくお願ひします。 ハヤシライスでスタートです♪
11	月		<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	火	17:35 18:15	赤飯 牛乳 とり肉の西京焼き すまし汁	牛乳 とり肉 白みそ 豆腐 昆布 かまぼこ	にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ みつば えのきだけ	米 もち米 あずき 三温糖 ごま 上白糖 お祝いクレープ	852 kcal 36.8 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 (〇〇)
13	水	17:35 18:15	かやくうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 一口ゼリー	牛乳 とり肉 油揚げ 卵 かまぼこ ちくわ 青のり粉	にんじん 玉ねぎ はくさい 小松菜 ねぎ キャベツ もやし えのきだけ	うどん 天ぶら油 米粉 ごま 小麦粉 でん粉 一口ゼリー	837 kcal 32.2 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。
14	木	17:35 18:15	ごはん 牛乳 魚の生姜しょう油焼き 野菜のきんぴら	牛乳 あじ 豚肉 油揚げ 中みそ 赤味噌 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	828 kcal 33.6 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。
15	金	短縮 17:35 18:10	豚キムチ丼 牛乳 中華コーンスープ 手作り杏仁	牛乳 豚肉 厚揚げ 中みそ ベーコン 卵 寒天 荳わかめ	にんじん なら 玉ねぎ もやし きくらげ 白菜キムチ にんにく きくらげ チンゲンサイ クリームコーン パイン缶	米 三温糖 でん粉 ごま油 上白糖	843 kcal 26.8 g	豚キムチ丼は毎回人気ですよ～♪
18	月	短縮 17:35 18:10	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 漬け物	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 赤みそ ロースハム 荳わかめ	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ きゅうり 筍 きくらげ にんにく しょうが 漬け物	米 麦 三温糖 ごま油 でん粉 緑豆春雨	832 kcal 34.9 g	給食のマーボー豆腐は、野菜もたっぷり入って栄養満点(^_^)
19	火	短縮 17:35 18:10	ごはん 牛乳 焼きししゃも 春野菜の煮物	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	836 kcal 36.9 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。
20	水	短縮 17:35 18:10	みそラーメン 牛乳 ポテトフリッター 果物 (いちご)	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	中華麵 じゃが芋 小麦粉 米粉 ごま油 マヨネーズ ごま	863 kcal 31.6 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。
21	木	短縮 17:35 18:10	麦ごはん 牛乳 すぎ焼き 手作り梅ふりかけ	牛乳 牛肉 焼き豆腐 わかめ ひじき 花かつお	こんにゃく にんじん 玉ねぎ キャベツ 白菜 ごぼう ねぎ しょうが ねり梅	米 麦 里芋 三温糖 黒砂糖 麩 ごま サラダ油	820 kcal 28.5 g	手作りのふりかけです。ひじき・しょうが・梅・かつお節で作りました。
22	金	17:35 18:20	バターロールパン 牛乳 魚のムニエル ブロッコリー	牛乳 さけ とり肉	にんじん キャベツ もやし 大根 玉ねぎ	バターロールパン バター 上白糖 じゃが芋 小麦粉	857 kcal 39.2 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。
25	月	17:35 18:20	ガバオライス 牛乳 春雨スープ ヨーグルト	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	862 kcal 30.2 g	ガバオライスはタイ料理。ガバオとは「ホーリーバジル」というハーブの名前です。ひき肉を炒めてナンプラーとバジルで味付けします。
26	火	17:35 18:20	筍ごはん 牛乳 魚の木の芽みそかけ おろし大根のみそ汁	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	829 kcal 36 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。
27	水	17:35 18:20	スパイシーカレーライス 牛乳 セサミサラダ 果物 (美生柑)	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 ベーコン ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ すりおろしリンゴ 美生かん	米 三温糖 サラダ油 じゃが芋 サラダ油 ごま 上白糖	843 kcal 24.7 g	セサミとはごまのことです。ごまはタンパク質・良質な油を多く含みます。便通改善や老化防止につながる栄養もいっぱいです。
28	木	17:35 18:20	ごはん 牛乳 魚の甘酢あんかけ 中華炒め	牛乳 赤魚 豚肉	にんにく ねぎ しょうが チンゲンサイ 玉ねぎ ミニトマト にんじん キャベツ もやし ねぎ 筍 きくらげ キャベツ	米 麦 でん粉 三温糖 ごま油 じゃが芋 天ぶら油	830 kcal 31.5 g	<b>【クイズ】赤魚ってどこが赤いの？</b> ①身 ②皮 ③骨
29	金		《 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 》		