

令和4年 2・3月 献立予定表 在校生

2月

岡山県立鳥城高校

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		
17	木	17:35	ごはん ふりかけ 牛乳	牛乳 鯨の竜田揚げ わかめ	キャベツ にんじん もやし	米 天ぷら油 じゃが芋	791 kcal	1月に中止になった献立です。 くじら🐳食べてことがありますか？ 鯨は昭和40年代まではよく給食に出ていました。
		18:20	鯨の竜田揚げ 千種和え 味噌汁	油揚げ 錦糸卵	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ	ごま油 ふりかけ	32.5 g	
18	金	17:35	ピラフ 牛乳 一口ゼリー	牛乳 とり肉 ウインナー	にんじん いんげん 玉ねぎ れんこん だいこん	米 サラダ油 一口ゼリー	842 kcal	里芋・レンコン・にんじん根菜のグラタンです。おいしいですよ♡
		18:20	里芋のグラタン 野菜スープ	チーズ	キャベツ パセリ セロリー 小松菜 マッシュルーム	白花いんげん パター	27.1 g	
23	水	《 天皇誕生日 》						
24	木	17:35	麦ごはん 韓国のり 牛乳	牛乳 のり さわら 中みそ	しょうが にんにく ねぎ 白菜キムチ しめじ	米 ごま油 いりごま	832 kcal	【旬の食べ物 はくさい】冬にとれる野菜です。水分が多いのですが、カルシウムやビタミン類・鉄分もふくみ、体の調子を整えます。
		18:20	魚のヤンニョムジャン焼き みそチゲ	赤みそ 豆腐 豚肉	もやし 玉ねぎ にんじん にら	サラダ油 じゃが芋 トック	32.8 g	
25	金	17:35	かやくうどん 牛乳 かき揚げ	牛乳 とり肉 かまぼこ いか	にんじん ねぎ かぼちゃ いんげん 小松菜	うどん ごま油 ごま てんぷら粉	856 kcal	いよかんなどの柑橘類には、ビタミンC・カロテン・クエン酸などが豊富です。疲労回復や風邪の予防に効果があります。
		18:20	ごま和え 果物(いよかん)	大豆	はくさい えのき ごぼう 玉ねぎ キャベツ いよかん	米粉 てんぷら油 上白糖	31.4 g	

※2/28 給食はありません

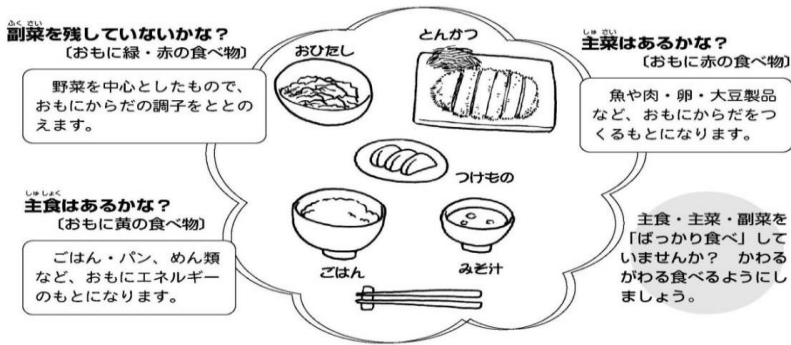
3月

※3/1～3/17 給食はありません

18	金	終業式	スパイシーカレー 牛乳チキンカツ ブロッコリーサラダ デザート	牛乳 牛肉 チキンカツ	にんじん ケチャップ ブロッコリー 玉ねぎ にんにく しょうが すりおろしリンゴ キャベツ	米 サラダ油 上白糖 コーン じゃが芋 カレールウ デザート	860 kcal 34.9 g	今年度のしめくくりは、カレーです (*^_^*)
----	---	-----	------------------------------------	-------------	--	-----------------------------------	--------------------	--------------------------

バランスの良い食事と健康な体について考えよう！

体は毎日成長しています。食べることは生きることに欠かせないものです。
毎日元気に過ごせるのも、食べ物から栄養を取り入れているからです。
休みの日でも学校がある日と同じように規則正しく生活をして、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。しっかり食べて、健康な体を作りましょう！



今月の一品

《 ポトフ 》 2人分



- ・肉(何の肉でもいいですよ) 40 g
- ・ウインナー 2 本
- ・じゃがいも 1 個
- ・にんじん 1/3本
- ・たまねぎ 1/2 個
- ・キャベツ 葉 4枚

※セロリーやかぶを入れてもおいしいですよ。

★作り方

- ① 豚肉・ウインナー・野菜を一口大に切る。
- ② 鍋にコンソメと水を入れて煮込む。

- ・コンソメ 1 個と1/2
- ・水 300cc
- ・うすくちしょう油 小さじ1
- ・塩、こしょう 適 量

☆ポトフは、フランスの田舎料理です。
「火にかけた鍋」という意味です。

今年度の給食もあとわずかです。
毎日おいしく食べてくれてありがとうございました。
今年度も新型コロナウイルス感染症拡大防止のために給食時間を分けたり、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多かったと思います。
それでも楽しい気持ちで食べることができるよう工夫して、来年度も心をこめた給食を作っていきます。楽しみにしててくださいね。

