

| 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 | | |
| 16 | 木 | 18:20 | ごはん 牛乳 魚の西京焼き おかか和え 呉汁 きび団子 | 牛乳 さわら 白みそ 花かつお ちくわ 油揚げ 大豆 中みそ | 小松菜 にんじん ねぎ キャベツ 切り干し大根 だいこん ごぼう | 米 里芋 三温糖 バター ごま マヨネーズ きび団子 | 844 kcal 35 g | 呉汁(ごじる)は日本各地に伝わる郷土料理です。大豆を一晩水に浸し、すりつぶした物を「呉(ご)」と言い、呉をみそ汁に入れた物を呉汁と言います。 |
| 17 | 金 | 18:20 | ごはん 牛乳 焼き肉 かぼちゃサラダ わかめスープ | 牛乳 牛肉 赤みそ ベーコン わかめ | かぼちゃ にんじん たら 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン | 米 サラダ油 三温糖 でん粉 ごま 上白糖 ごま油 マヨネーズ | 858 kcal 35 g | しょうがは、辛み成分だけでなく、からだを温める作用や、殺菌作用もあります。 |

※2/20 給食はありません

| | | | | | | | | |
|----|---|-----------|-------------------------------------|-------------------------------|--|---------------------------|------------------|--|
| 21 | 火 | 18:20 | あなごのひつまぶし 牛乳 みそドレッシング和え すまし汁 プリン | 牛乳 あなご 錦糸卵 白みそ かまぼこ 豆腐 わかめ | いんげん にんじん みつば キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ えのきだけ | 米 三温糖 でん粉 上白糖 じゃが芋 プリン | 848 kcal 31 g | あなごのひつまぶしは人気のメニューです。あなごには眼の疲れや肌の健康を保つ働きビタミンAが豊富に含まれます。 |
| 22 | 水 | 18:20 | かやくうどん 牛乳 かき揚げ 昆布和え 果物(いちご) | 牛乳 とり肉 かまぼこ えび テンペ ひじき 昆布 | にんじん ねぎ かぼちゃ えのきだけ しょうが えだ豆 玉ねぎ きゅうり キャベツ ごぼう いちご | うどん 米粉 天ぷら粉 ごま油 天ぷら油 | 844 kcal 36 g | いちごには、ビタミンCがたっぷり含まれます。美肌効果や風邪の予防にも良いです♡ |
| 23 | 木 | 《 天皇誕生日 》 | | | | | | |

※2/24・27 給食はありません

| | | | | | | | | |
|----|---|-------|--------------------|--|--|--|--|--|
| 28 | 火 | 17:35 | 「卒業おめでとう」のお祝い給食です♡ | | | | | |
|----|---|-------|--------------------|--|--|--|--|--|

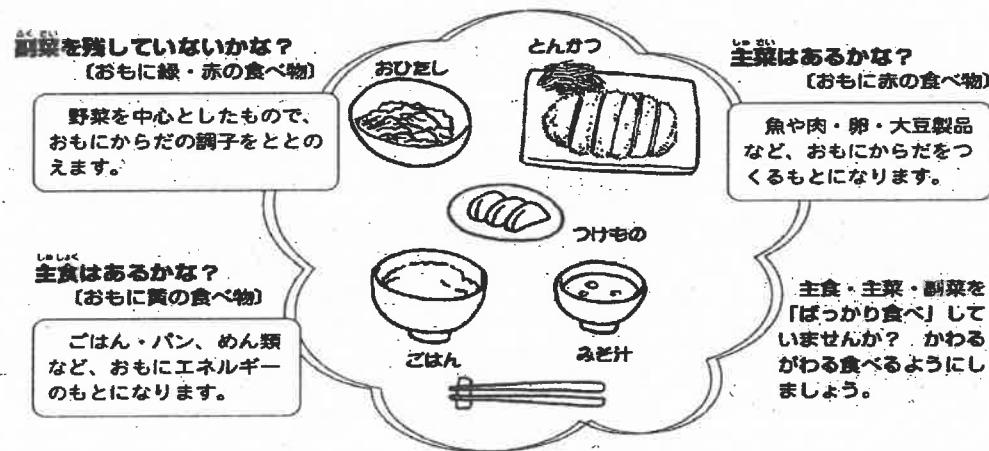
3月

※3/1~3/17 給食はありません

| | | | | | | | | |
|----|---|-----|--------------------------------------|------------|--|---------------------------------------|--------------------|--------------------------|
| 20 | 月 | 終業式 | カレーライス 福神漬け 牛乳 豚ヒレカツ フレンチサラダ デザート | 牛乳 牛肉 豚肉 卵 | にんじん ケチャップ アスパラガス 玉ねぎ にんにく しょうが リンゴ キャベツ きゅうり | 米 サラダ油 上白糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 カレールウ デザート | 860 kcal 37.5 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、栄養のバランスのとれた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ね!



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向かい合っ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ました。厚生委員の人も食堂の掲示物を作ってくれました。来年度も心をこめて給食を作っていきます。楽しみにしていてくださいね。
新年度は 4/10(月)スタートです!



～卒業生のみなさんへ～

♡ご卒業おめでとうございます♡

今年度も、新型コロナ感染症拡大防止のために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りましたが、皆さんが協力してくれたので助かりました。

食堂に入ると「これは〇〇のにおいじゃ」「間違いないやつじゃ!」「おっはよ!」

毎日わあぁ言って入ってきた人。「〇〇が食べたいけどまだなん?」と何度も言う人。

「なんかおかわりいる?」って聞いたら静かに〇〇をくださいという人。

とてもよく食べる楽しい学年でした (*^_^*)

鳥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。どうぞ食べるのなら、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。いろいろ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
- ☆いなり寿司

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。

♡えびカツ

ぶりぶりのえびカツです。

♡魚のマヨネーズ焼き

鮭にパプリカとマヨネーズを混ぜのせて焼きました。

♡ハンバーグ

いつも人気のハンバーグ♪。

副菜

♪野菜サラダ
ブロッコリー・キャベツ・にんじん・コーン

汁物

◆すまし汁
岡山県産の黄にらのすまし汁です。

デザート

- ♡ショートケーキ
- ♡チョコレートケーキ



みんな げんきでね!



4月から新しい生活のスタートですね♪

朝ごはん食べればいきいき心とからだ



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・こ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。

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も便利)をまぜ、ラップに包んでにぎり、塩をまぶしのりをつける。

パン
食パンにピザソース(なかつ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!

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秒く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。

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おいしいですね。

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。

給食に取り入れたメニューの一部です

～スープ～ (4人分)

- ・ベーコン 30g
- ・じゃが芋 2個
- ・ブロッコリー 120g
- ・にんじん 1個
- ・玉ねぎ 1個

- しょう油 少々
- 塩・こしょう 少々
- 水 800cc
- ① 水に固形コンソメ1
- ② 煮えにくいものから入れ調味料で味を調える

※ 季節の野菜は何でも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 (^^)



～厚揚げの肉味噌ソース～ (4人分)

- ・小さめの厚揚げ 4個
- ・かぼちゃ 100g
- ・肉みそソース 40g
- ・豚ミンチ 40g
- ・玉ねぎ 小さめ1/2個
- ・白ねぎ 1/2本
- ・赤みそ 大さじ1と1/3
- ・さとう 大さじ1と1/3
- ・みりん 小さじ 2/3
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ごま油 小さじ 1/2

- ①厚揚げはレンジで温めてからトースターで少し焦げ目をつける。
- ②かぼちゃは一口大に切りレンジで加熱する。
- ③肉みそソースの野菜をみじん切りにし、肉と一緒にごま油で炒める。火を弱めて調味料を加える。
- ④厚揚げとかぼちゃを盛りつけ、ソースをかける。

～あったか豚汁～ (4人分)

- ・豚肉 300g
- ・ごぼう 1本
- ・大根 1/4本
- ・にんじん 1/3本
- ・こんにゃく 1/2本
- ・玉ねぎ 1個
- ・ねぎ 1/4袋
- ・しょうが 1かけ

- ・ごま油 大さじ1
 - ・みそ 50g
 - ・だし汁 1リットル
- (煮干しでとっておく)

- ①ごぼうは2mm幅にスライス。玉ねぎくし切り。にんじん、大根はいちよう切りにする。豚肉・こんにゃくは一口大に切る。しょうがはみじん切り。
- ②ごま油を熱ししょうがを入れ、豚肉・ごぼう・こんにゃくを炒める。
- ③だし汁を加え大根、にんじんを入れる。
- ④野菜が煮えたらみそを溶いて入れる。
- ⑤5mmくらいに切ったねぎを加え仕上げる。



～ジャーマンポテト～

(材料 4人分)

- ・じゃが芋 中2個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ベーコン 20g
- ・パセリ 少々

- ①じゃが芋1cmのいちよう切り
玉ねぎ薄切り・パセリみじん切り
ベーコン1.5cmくらいに切る。
- ②じゃが芋はゆでておく
(電子レンジでもO.K.)
- ③サラダ油を熱し、ベーコンをカリカリに炒めて、玉ねぎを加えしんなりするまで炒める。②のじゃが芋も加え、食塩・こしょうで味をつける。仕上げに酢を加えてできあがり♡

- サラダ油 小さじ1弱
- 食塩 小さじ1弱
- こしょう 適量
- 酢 小さじ1強

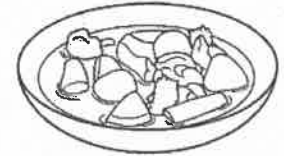
～ポトフ～

(材料 4人分)

- ・豚肉 40g
- ・ウインナー 20g
- ・じゃがいも 1/2個
- ・にんじん 30g
- ・たまねぎ 1/2個
- ・キャベツ 葉 4枚

- ・コンソメ 1個と1/2
- ・水 200cc
- ・うすくちしょう油 小さじ1
- ・塩、こしょう 適量

- 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。
- ☆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。



ざいりょう (4人分)

- ・切りほしだいこん 約20個
- ・にんじん 1本
- ・もやし 1ふくろ
- ・塩
- ・こしょう
- ・中華ドレッシング

あれば、きくらげやハムのほそぎりやごまなども。

かりほしだいこんのサラダ

- ①切りほしだいこんは氷につけてもどし、さっとゆがく(歯ごたえがのこるくらいの方がおいしい)長すぎたら切ってね。
- ②にんじんを細切りにし、ゆがく。
- ③もやしもゆがく。
- ④①～③をあえて、ドレッシングをかければできあがり! 好みでハムなどを入れたり、下味に少し塩こしょうしてもいいよ。

かりほしだいこんは、皮の部分を、とっておいしいよ!! でも、あまり皮をむきすぎると「皮がむけておちてくるおちた皮もおいしいんだよ」。

だからこの皮、めっちゃももつとがえてみました。いま家で「かりほしだいこんは皮がて」とお母さんがお母さんやレタシしてあげてね。そして、皮の部分を食べてね〜! きっとおいしいとお母さんよ!



かりほしだいこんは、皮ごと食べるとおいしいよ!!



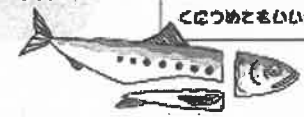
まるごと食べやすいいわしのしょうが煮



ざいりょう (4人分)

- ・いわし 8尾
- ・しょうが 1かけ
- ・煮る
- ・水 1カップ
- ・醤油 大さじ5
- ・みりん 大さじ3
- ・さとう 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ5

- 筋身に欠かせないいわしをしょうがといっしょに煮ました。
- ①しょうがは、せん切りにする。
 - ②いわしは鱗とはらわたを落とし、氷であらう。
 - ③煮るのざいりょうをなべに入れて煮立て、しょうがを入れる。
 - ④いわしをならべて入れ、おとしぶたをして煮る。
 - ⑤いわしをしょうがといっしょに盛りつければ、できあがり。



お母さんお父さんおじいちゃんおばあちゃんに食べてもらおう!

