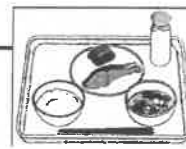


日	曜	給食時間	献立名	主要材料			エネルギーたんぱく質	一口メモ
				(赤) 主に体をつくるもの	(緑) 主に体の調子を整えるもの	(黄) 主に熱や力のもとになるもの		
10	月	始業式 17:20	ドライカレー 炒り卵 ヨーグルト 牛乳 はくさいスープ	牛乳 ヨーグルト 豚肉 牛肉 大豆 卵 ベーコン	ピーマン ケチャップ にんじん 小松菜 玉ねぎ エリンギ しょうが だいこん にんにく はくさい コーン	米 サラダ油 カレールウ パン粉 三温糖	854 kcal 33.3 g	新学期始まりました。今年度もよろしくお願ひします。 ドライカレーでスタートです♪
11	火		【入学式】 おめでとうございます			給食はありません		
12	水	18:20	赤飯 とり肉の西京焼き すまし汁 牛乳 干種和え お祝いクレープ	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	850 kcal 34.1 g	【お祝い献立】 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	木	18:20	ごはん 焼きししゃも 春野菜の煮物 牛乳 昆布和え 河内晩柑	牛乳 ししゃも とり肉 高野豆腐 かまぼこ 昆布	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 きゅうり しょうが 河内晩柑	米 サラダ油 三温糖 里芋 黒さとう	829 kcal 35.9 g	【旬の食べ物 筍(たけのこ)】 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。
14	金	18:20	米粉パン ジャム 魚のムニエル そえ野菜 春野菜のスープ 牛乳 マッシュポテト ゼリー	牛乳 さけ とり肉	にんじん キャベツ もやし 大根 玉ねぎ アスパラガス	米粉パン りんごジャム 小麦粉 バター 上白糖 じゃが芋 アセロラゼリー	854 kcal 39.4 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・砂糖で味をつけました。
17	月	18:10 10分短	麦ごはん マーボー豆腐 牛乳 ばんさんすう	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 赤みそ ロースハム 茎わかめ	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	米 麦 三温糖 ごま油 でん粉 緑豆春雨	850 kcal 33.8 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(〇)
18	火	18:10 10分短	チキンライス ポトフ 漬物 牛乳 ミックスフルーツ	牛乳 とり肉 ウインナー ベーコン ヨーグルト	にんじん 小松菜 ピーマン にんにく ケチャップ キャベツ 大根 セロリマッシュルーム 福神漬 ミカン パイン 黄桃 冬瓜シロップ漬	米 三温糖 サラダ油 じゃが芋 バター カットゼリー	837 kcal 28.9 g	今日のミックスフルーツには岡山県の牛窓特産の冬瓜をシロップ漬けたものを入れました♪
19	水	18:10 10分短	みそラーメン ポテトフリッター 果物(いちご) 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 いちご	中華麺 じゃが芋 小麦粉 米粉 ごま油 マヨネーズ ごま 天ぷら油	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。
20	木	18:10 10分短	ごはん 魚の生姜しょう油焼き みそ汁 牛乳 野菜のきんぴら 一口ゼリー	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 かぼちゃ ごぼう こんにゃく たけのこ ねぎ 玉ねぎ にら	米 サラダ油 上白糖 三温糖	818 kcal 33.1 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。
21	金	18:20	親子丼 ひじきの五目和え 牛乳 果物(キウイフルーツ)	牛乳 とり肉 卵 高野豆腐 ひじき ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 にんじん キャベツ もやし キウイフルーツ	米 三温糖 上白糖 アーモンド ごま サラダ油	820 kcal 28.5 g	【旬の食べ物 春キャベツ】 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。
24	月	18:10 10分短	ごはん 白身魚のごまがらめ いもち汁 牛乳 おひたし 味付けのり	牛乳 ホキ とり肉 油揚げ 味付けのり	小松菜 にんじん はくさい 玉ねぎ ごぼう ねぎ	米 でん粉 三温糖 天ぷら油 いもち 上白糖	838 kcal 32.3 g	【地場産物 のり】 岡山県産ののりは、全国ベスト10に入る生産量です。100年を超える養殖の歴史を持っています。
25	火	18:20	麦ごはん すき焼き 牛乳 みそ汁	牛乳 牛肉 焼き豆腐 わかめ 油揚げ 中みそ 赤みそ わかめ	にんじん にら こんにゃく 玉ねぎ はくさい ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 じゃが芋 三温糖 黒砂糖 麩 サラダ油	820 kcal 31.1 g	麦ごはんに「食物せんい」がたくさんとれます。腸がきれいになり、お肌もきれいになりますよ(*^_^*)
26	水	18:20	ミートソース麺 根菜の塩こうじサラダ 果物(りんご) 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 ひじき 粉チーズ	にんじん ピューレ トマト いんげん ごぼう れんこん 玉ねぎ セロリ マッシュルーム にんにく りんご	ソフト麺 三温糖 塩こうじ ごま 上白糖 サラダ油 マヨネーズ	851 kcal 34.8 g	ソフト麺の正式名は「ソフトスパゲッティ式めん」です。給食用に作られた日本特有の麺です。
27	木	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 アーモンド和え	牛乳 さわら 白みそ 油揚げ 豆腐 中みそ 赤みそ	にんじん 筍 さんしょう 小松菜 ほうれん草 たけのこ キャベツ もやし だいこん 玉ねぎ	米 上白糖 サラダ油 アーモンド じゃが芋	807 kcal 35.3 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	金	18:20	ガパオライス 春雨スープ 手作り杏仁豆腐 牛乳	牛乳 とり肉 卵 ベーコン 寒天	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 パイン	米 じゃが芋 三温糖 ごま油 緑豆春雨 上白糖	856 kcal 30.3 g	ガパオライスはタイ料理。ガパオとは「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。
29	土		《 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 》		



今まで新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、時差給食を行ったり、おしゃべりをせず一方向を向いて食べたりしていましたが、今年度から全員で一斉給食を行います。安心して給食を食べられるように協力をお願いします。

*** 給食室からのお知らせ ***

新型コロナウイルス拡散防止のため引き続き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。
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も大声での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

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♡

～ガパオライス～ (4/28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
- ・ナンブラー 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. 炒まったら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をのせ、目玉焼きもせる。



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が集まっている音はありません。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。



* 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。

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。よろしくお願いします。

栄養教諭 ことか

