

令和6年 2・3月
2月

献立予定表

在校生

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		
15	木	18:20	芋ごはん 牛乳 魚のねぎみそ焼き おかか和え けんちん汁	牛乳 さわら 白みそ 花かつお とり肉 油揚げ 豆腐 麦みそ	にんじん ねぎ キャベツ ほうれん草 ごぼう だいこん しめじ	米 さつま芋 ごま ごま油 上白糖 サラダ油	825 kcal 34.5 g	今年度は、魚料理がリクエスト2位でした♪今日はその中でも人気のねぎみそ焼きです。
16	金	18:20	チキンライス か ビビンパ炒飯 牛乳 野菜スープ 果物(いちご)	牛乳 牛肉 とり肉 赤みそ ベーコン 卵	にんじん 玉ねぎ にんにく ケチャップ もやし キャベツ とうもろこし 小松菜 いちご	米 サラダ油 三温糖 じゃが芋 上白糖 ごま油 マヨネーズ	860 kcal 30 g	卒業生が、「どうしてもチキンライスが食べたい♡」「卒業までにビビンパが食べたい！」今日は選べる主食にしました(´▽`)v

※2/19 給食はありません

20	火	18:20	ピザトースト 牛乳 コーヒー牛乳の素 ポトフ	牛乳 ツナ とり肉 ウインナー チーズ	玉ねぎ にんじん とうもろこし 小松菜 玉ねぎ キャベツ だいこん セロリー にんにく	食パン じゃが芋 コーヒー牛乳の素 バター マヨネーズ サラダ油	826 kcal 29.6 g	ピザトーストも人気のメニューです。温かいポトフでたっぷりの野菜を食べてくださいね♪
21	水	18:20	かやくうどん 牛乳 かき揚げ ごま和え 果物(いよかん)	牛乳 とり肉 かまぼこ いか テンペ 大豆 ひじき 昆布 ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ かぼちゃ えのきだけ ごぼう 玉ねぎ はくさい 小松菜 いよかん	うどん 米粉 天ぷら粉 ごま油 ごま 天ぷら油	836 kcal 32.1 g	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。
23	木	《 天皇誕生日 》 国民の祝日です						

※2/26～・28 給食はありません

29	木	卒業式予行 17:30	「卒業おめでとう」のお祝い給食です♡					
----	---	----------------	--------------------	--	--	--	--	--

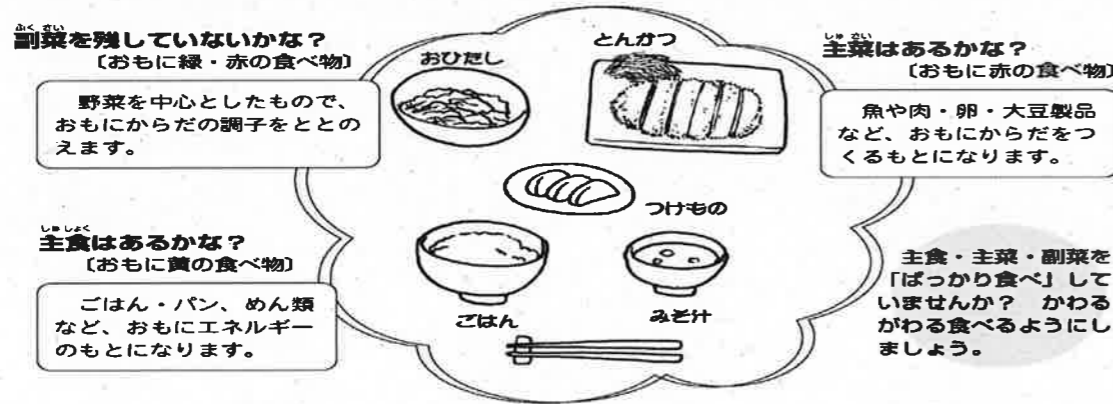
3月

※3/1～3/19 給食はありません

20	水	《 春分の日 》 国民の祝日です 「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」						
21	木	終業式 17:30	カレーライス 福神漬 牛乳 ささみフライ フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 牛肉 ささみ ヨーグルト	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 福神漬 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	862 kcal 31.8 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かかせないものです。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のが大切です。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。
食事はお腹をいっぱいにするためだけのものではありませんよ。
そして栄養だけが完璧ならいいというものでもないですね。友達と食べる、先生と食べる、家族で食べるなど、楽しく食べることも大切です♪
今年度も厚生委員の人が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。楽しみにしててくださいね。
新年度は 4/8 (月) スタートです！



～卒業生のみむさんへ～

♡ご卒業おめでとうございます♡

新型コロナウイルス感染拡大や、それに伴う影響も多かった高校生生活でしたね。学年で時間を分けて食べたり、おしゃべりをせず一方を向いて食べたりと不自由な事もありましたが楽しいことも多かったと思います。

毎日食堂にわあわあ言って入ってきて「これはおいしいやつよ！」とまだ食べる前にお代わりの予約をするあなたたち。パン好きで揚げパン・ピザトーストのリクエストをするあなたたち。献立表を見てパンの日を確認して来るあなたたち。魚が大好きなあなたたち。オムライス好きのあなた。リクエストに3回もピビンパと書くあなた。給食のお寿司が好きというあなた。シーフード大好きなあなた。から揚げ大好きなあなたたち。甘い物大好きなあなた。「なんかおかわりいる？」って聞いたなら静かに「〇〇ください」と言うあなた。カレーはもちろん人気でした。

とてもよく食べる楽しい学年でした (*^_^*) 食堂の後片付けも丁寧にしてくれてありがとうございました。

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。

ずーっと応援しています。

栄養教諭 ことか

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

朝ごはんで **体が目覚める**

視覚 嗅覚 味覚 触覚 体温の上昇 飲み込む 消化・吸収 排便を促す 血流をよくする

「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代わりにしている人が増えていきます。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。

2月16日(金) 給食時間 18:20	主要材料			エネルギー たんぱく質
	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	
チキンライス か ピビンパ炒飯 牛乳	牛乳 牛肉 とり肉 赤みそ	にんじん 玉ねぎ にんにく もやし	米 サラダ油 三温糖 じゃが芋	850cal
野菜スープ 果物(いちご)	ベーコン 卵	キャベツ とうもろこし 小松菜 いちご	上白糖 ごま油 マヨネーズ	30g

「チキンライスが食べたい♡」「卒業までにピビンパが食べたい！」今日は選べる主食にしました(^_^)v

2月29日(木) 鳥城高校最後の給食です。セレクトメニューです♪

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

～本日のメニュー～ 給食時間 17:30

主食

- ☆わかめごはん
- ☆赤米ごはん
- ☆いなり寿司

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。
- ♡えびカツ
ぶりぶりのえびカツです。
- ♡魚の変わり西京焼き
鮭に白みそ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

デザート

♡お楽しみ♡

牛乳



汁物

◆すまし汁
お祝いかまぼこが入っていますよ♡



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。

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。

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♪

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 ウィンナー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て味を調える。

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。

給食に取り入れたメニューの一部です

～スープ～

【材料 4人分】

- ・ベーコン 30g
- ・じゃが芋 2個
- ・ブロッコリ 120g
- ・にんじん 1/3個
- ・玉ねぎ 1個

- 固形コンソメ 1個
- しょう油
- 塩・こしょう
- 水 800cc



【作り方】

- ① 水に固形コンソメを入れる。
- 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 (^o^)

～魚のマヨネーズ焼き～

【材料 1人分】

- ・さけ 1切れ
- ・塩、こしょう 少々
- ・酒 小さじ1
- ・玉ねぎ 大さじ1
- ・パセリ 小さじ1
- ・マヨネーズ 8g
- ・牛乳 小さじ1/2
- ・粉チーズ 小さじ1/2
- ・パン粉 小さじ1
- ・アルミカップ 1枚

【作り方】

- ① 魚に塩・こしょう・酒をふる。
- ② みじん切りした玉ねぎとパセリ、マヨネーズ・牛乳を合わせたソースを作っておく。
- ③ アルミカップに魚を入れて、②のたれをかけ、粉チーズ・パン粉をふる。
- ④ オーブンで10分焼く。

オーロラソース

- 玉ねぎ 大さじ2/3
- パセリ 小さじ1/2
- マヨネーズ 大さじ1
- ケチャップ 小さじ1
- パン粉 少々

・パン粉以外の材料を混ぜて魚にかけパン粉をふって焼く。

☆ こちらもおいしいですよ♪

みそヨーグルト

- ヨーグルト 大さじ1
- みそ 大さじ1/3
- にんにく 1g

・混ぜ合わせたものに魚をつけ込んで焼く。

～手作りふりかけ～

【材料 4人分】

- ・ちりめんじゃこ 40g
- ・干しアミ 13g
- ・ごま 2g
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょう油 少々
- ・みりん 小さじ1

【作り方】

- ① ちりめんじゃこ・干しアミ・ごまは軽く炒っておく。
- ② 調味料を煮立たせ①と合わせる。



～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
- ・サラダ油 小さじ1
- ・食塩 小さじ2/3
- ・こしょう 適量
- ・酢 小さじ1

【作り方】

- ① じゃが芋1cmのいちょう切り
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とするまで炒める。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♡

～切り干しだいこんの卵焼き～

【材料 4人分】

- ・鶏ミンチ肉 100g
- ・切り干しだいこん 20g
- ・にんじん 1/4本
- ・干しいたけ 2枚
- ・ねぎ 3~4本
- ・サラダ油 小さじ2/3
- ・砂糖 小さじ2/3
- ・酒 小さじ2/3
- ・しょう油 小さじ2
- ・中みそ 8g
- ・牛乳 20cc

【作り方】

- ① 切り干しだいこんは、水で戻す。
野菜はみじん切りにする
卵は、といておく。
- ② サラダ油を熱し、鶏ミンチ肉・野菜を炒めて、味をつける。牛乳も。
- ③ 卵と炒めた具を混ぜ合わせ焼く。

☆ 炒めた具の中に卵を入れて弱火で焼いてもいいですよ♡



さいりょう (4人分)

- ・かつおぶし 1カップくらい
- ・こんぶ 約15cm (にんじん、しょうゆ、みりん、酒)
- ・水 約550ml
- ・たまご 1個
- ・真(たまご、豆腐、人参、にんじん、みりん、しょうゆ、みりん、酒)
- ・うすくちしょうゆ 大さじ1
- ・塩 少々
- ・かたくり粉

ついでに、かきたまじる

- ① 一番だしをとる (かんたんへん)
 - 1) かんたんこんぶだしをつくる。
 - 2) こんぶをとり出し、火にかけ、ふっとうさせる。
 - 3) ふっとうしたらかつおぶしを入れ、ふたたびふっとうしたら火をとめる。
 - 4) かつおぶしが下にすくむまで待ち、こす。
- ② 野菜などを煮る (家にあるものでOK!)
- ③ しょうゆ、塩で味をつけ、かたくり粉でとろみを少しつける。
- ④ よくかきまぜたたまごを細くなべに流し入れればできあがり



さいりょう (4人分)

- ・切り干しだいこん 約20g
- ・にんじん 1/4本
- ・もやし 少々
- ・塩
- ・こしょう
- ・中濃ドレッシング

切り干しだいこんのサラダ

- ① 切り干しだいこんは氷につけてもどし、ざっとゆがく (歯ごたえがのこるくらいの方がおいしいヨ! 長すぎたら切ってね)。
- ② にんじんを薄切りにし、ゆがく。
- ③ もやしもゆがく。
- ④ ①~③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。

切り干しだいこんは、氷につけてもどし、ざっとゆがく (歯ごたえがのこるくらいの方がおいしいヨ! 長すぎたら切ってね)。



切り干しだいこんは、氷につけてもどし、ざっとゆがく (歯ごたえがのこるくらいの方がおいしいヨ! 長すぎたら切ってね)。

