

令和 6年 4月

献立予定表

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
				(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	月	始業式 17:20	ハヤシライス ポテトフレンチサラダ 果物 (いちご)	牛乳 牛肉 スkimミルク 粉チーズ	玉ねぎ ケチャップ にんじん アスパラガス にんにく エリンギ トマトピューレ キャベツ いちご	米 サラダ油 じゃが芋 上白糖 ハヤシルウ	843 kcal 25.5 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♪
9	火		【入学式】 おめでとうございます			給食はあひません		
10	水	18:20	赤飯 とり肉の西京焼き すまし汁	牛乳 干種和え お祝ひクレープ	牛乳 とり肉 白みそ 豆腐 昆布 かまぼこ 錦糸卵	米 もち米 あずき 三温糖 ごま 上白糖 お祝ひクレープ	851 kcal 34.9 g	【お祝ひ献立】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)
11	木	18:20	ごはん 焼きししゃも 春野菜の煮物	牛乳 昆布和え 果物 (河内晩柑)	牛乳 ししゃも とり肉 高野豆腐 かまぼこ 昆布	米 サラダ油 三温糖 里芋 黒砂糖 筍 干しいたけ キャベツ きゅうり しょうが 河内晩柑	828 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。
12	金	18:20	バターロールパン 魚のカレームニエル そえ野菜	牛乳 マッシュポテト 春野菜のスーぷ	牛乳 あじ とり肉	バターロールパン 小麦粉 バター サラダ油 上白糖 じゃが芋	856 kcal 35.5 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。
15	月	18:10 10分短	ごはん チキンと大根の甘辛煮 みそ汁	牛乳 手作りふりかけ	牛乳 とり肉 うずら卵 豆腐 花かつお 油揚げ みそ わかめ ちりめんじゃこ	米 三温糖 サラダ油 ごま 黒砂糖 にんじん いんげん 小松菜 かぼちゃ ねぎ 大根 こんにやく しょうが 玉ねぎ	850 kcal 36 g	今日の手作りふりかけには、ちりめんじゃこ・小松菜・花かつお・ごまを入れました。カルシウムたっぷりですよ♪
16	火	18:10 10分短	麦ごはん 魚の甘酢あんかけ ミニトマト	牛乳 中華炒め	牛乳 豚肉 赤魚	米 麦 三温糖 ごま油 じゃが芋 天ぶら油 にんじん チンゲンサイ ミニトマト しょうが ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ もやし きくらげ	835 kcal 32.1 g	【クイズ】赤魚ってどこが赤いの? ①身 ②皮 ③骨
17	水	18:10 10分短	ミートソース麺 ビーンズサラダ 果物 (りんご)	牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 大豆ミート ミックス豆 粉チーズ	ソフト麺 三温糖 上白糖 サラダ油 玉ねぎ セロリー マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり りんご	840 kcal 36.2 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。
18	木	18:10 10分短	筍ごはん 魚の木の芽みそかけ おろし大根のみそ汁	牛乳 おひたし	牛乳 さわら 白みそ 油揚げ 豆腐 中みそ 赤みそ ささみ 昆布	米 上白糖 サラダ油 生鮭 じゃが芋 にんじん 筍 さんしょう キャベツ みつば ほうれん草 たけのこ キャベツ	783 kcal 35.8 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。
19	金	18:20 健康診断	親子丼 ごぼうサラダ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 とり肉 卵 高野豆腐 ひじき	米 三温糖 上白糖 サラダ油 ごま にんじん ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ ごぼう キャベツ とうもろこし	837 kcal 32.8 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。
22	月	18:10 10分短	ごはん 白身魚のごまがらめ いももち汁	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	米 でん粉 三温糖 天ぶら油 いもち 上白糖 小松菜 にんじん はくさい 玉ねぎ ごぼう ねぎ	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。
23	火	18:10 10分短	麦ごはん マーボー豆腐 漬け物	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	米 麦 三温糖 ごま油 でん粉 緑豆春雨 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 たくあん	846 kcal 31.4 g	麦ごはんは「食物せんい」がたくさんとれます。陽がきれいになり、お肌もきれいになりますよ(*^_^*)
24	水	18:20 歯科検診	みそラーメン ポテトフリッター 果物 (カラマンダリン)	牛乳	牛乳 豚肉 豆乳 中みそ 赤みそ	中華麺 じゃが芋 小麦粉 米粉 ごま油 マヨネーズ ごま 天ぶら油 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 カラマンダリン	861 kcal 30.6 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。
25	木	18:10 10分短	ごはん 鮭の焼き漬け みそ汁	牛乳 五目きんぴら ゼリー	牛乳 さけ 油揚げ 豆腐 中みそ 赤みそ 平天	米 サラダ油 上白糖 ごま油 じゃが芋 にんじん いんげん ねぎ こんにやく ごぼう たけのこ 大根 玉ねぎ	818 kcal 36.8 g	鮭の焼き漬けは、新潟県の郷土料理です。鮭に下味をつけて焼き、たれをかけます。
26	金	18:10 10分短	ガパオライス 春雨スーぷ 手作り杏仁豆腐	牛乳	牛乳 とり肉 卵 ベーコン 寒天	米 じゃが芋 三温糖 ごま油 緑豆春雨 上白糖 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	851 kcal 30.5 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	月		《 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》		
30	火	18:20	トマトピラフ クリームシチュー コールスローサラダ	牛乳	牛乳 とり肉 生クリーム	トマトピラフの具 にんじん ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	853 kcal 28 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。

< 今月の目標 給食の役割を知ろう >

烏城高校の食堂へようこそ



夜間部だけの給食！

烏城高校には昼間部と夜間部がありますが、給食は夜間部のみで実施されています。
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

* 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。

【クイズ】の答え② 赤魚は皮が赤いです。

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 こたか

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？

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 いけんよ～!!

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～ (4/26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

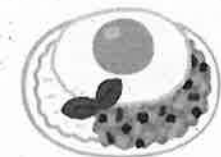
・ガーリック 少々
・バジル 0.3g

・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。



春は苦いものを食べよ！

さむい冬が終わりました。春は、動物たちが冬眠から目を覚ますように、草木も目を覚まして、イキイキ元気に活動をはじめます。さくらの花や桜の花を見ると、「春だなあ～」と感じますね。食たくにも、「春だなあ～」と感じられるようなものを登場させてください。

春らしい食べ物には、ふき、ふきのとう、わらび、ぜんまいなどの山菜や、せり、あざつき、桑の花などの緑色のこいものがあります。たけのこやうどなど、えぐみ、アクの強いものもあります。苦みのある、春ならではのものを食べて、わたしたちの体もしっかり目を覚まさせましょう！

