

令和7年 2・3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		
13	木	18:20	白飯 牛乳 みそちゃんこ鍋 はりはり漬け	牛乳 とり肉 油揚げ 焼き豆腐 中みそ	にんじん しょうが だいこん はくさい しめじ もやし ねぎ 切り干し大根	米 でん粉 ぐずきり 上白糖 ごま油 ごま	891 kcal 29.5 g	寒い時期です。温かい鍋ものが嬉しいですね♪
14	金	18:20	豚キムチ丼 牛乳 春雨スープ 揚げぎょうざ	牛乳 豚肉 厚揚げ 中みそ ぎょうざ	にんじん にら 玉ねぎ チンゲンサイ もやし きくらげ 白菜キムチ きくらげ にんにく	米 サラダ油 三温糖 春雨 ごま油	860 kcal 27.8 g	卒業する皆さんのリクエストです♡

※2/17～19 給食はありません

20	木	18:20	白飯 牛乳 いわしのかば焼き おひたし みそけんちん汁	牛乳 いわし 花かつお 豆腐 油揚げ 中みそ 赤みそ	にんじん しょうが キャベツ もやし ねぎ だいこん ごぼう	米 でん粉 里芋 黒砂糖 ごま油 天ぷら油	804 kcal 30.4 g	今年度は、魚料理がリクエスト1位でした♪今日は人気の「いわしのかば焼き」です (*^_^*)
21	金	18:20	ビビンバ 牛乳 わかめスープ 豆花(トウファ)	牛乳 牛肉 赤みそ ベーコン 豆乳 わかめ 粉寒天	にんじん ほうれん草 にら にんにく もやし 玉ねぎ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	米 小麦粉 三温糖 ごま油 上白糖	834 kcal 28.1 g	豆花(トウファ)は、豆乳からできた身体に優しい健康スイーツです。
23	日		《 天皇誕生日 》 国民の祝日です					

※2/24～27 給食はありません

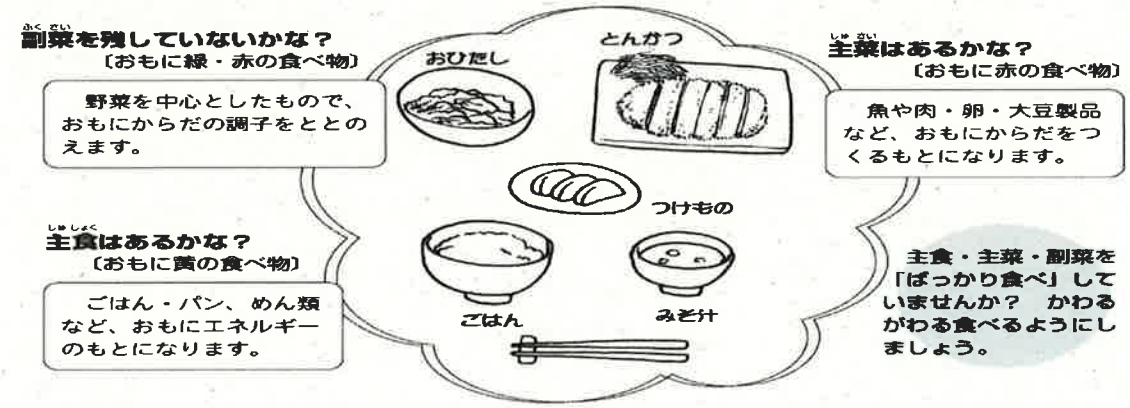
28	金	卒業式予行 17:30	「卒業おめでとう」のお祝い給食です♡					
----	---	----------------	--------------------	--	--	--	--	--

3月 ※3/3～3/19 給食はありません

20	木		《 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	金	終業式 17:30	カレーライス 牛乳 サラダ セレクトフライ(あじ・チキン) ヨーグルト	牛乳 豚肉 とり肉 あじ 卵 ヨーグルト	にんじん ケチャップ 玉ねぎ にんにく しょうが リンゴソース	米 サラダ油 上白糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 カレールウ 天ぷら油	860 kcal 33.9 g	今年度のしめくりは、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、栄養のバランスが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ね。
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。楽しみにしていてくださいね。
新年度は 4/8 (火) スタートです！



令和7年 2月

献立予定表

卒業生

岡山県立鳥城高校

～卒業生のみなさんへ～

♡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、おしゃべりをせずに一方方向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。

食堂に入ってきてまだ食べる前なのに、おかわりの予約をするあなたたち。魚が大好きなあなたたち。スープの好きなあなた。豚キムチ丼・ぎょうざが好きなあなたたち。リクエストにいつもキャベツの和え物と書くあなた。ちゃんこ鍋が好きなあなた。給食のカレーが好きなあなた。から揚げ大好きなあなたたち。ラーメンが好きなあなた。レシピを知りたいというあなた。手がオレンジ色になるくらいみかんを食べるあなた。おかわりを聞いたら静かに「〇〇ください」と言うあなたたち。妹の苦手の野菜を食べてあげるあなた。入学したときよりもずいぶん食べられるものが増えたよね。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 こたか

2月14日(金)		主要材料			エネルギー
給食時間18:20		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	たんぱく質
豚キムチ丼 春雨スープ	牛乳 揚げぎょうざ	牛乳 豚肉 厚揚げ 中みそ ぎょうざ	にんじん にら きくらげ チンゲンサイ 玉ねぎ もやし 白菜キムチ にんにく	米 三温糖・ごま油 春雨 天ぷら油	860cal 27.8g

2月28日(金) 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
☆混ぜ寿司

主菜

一人2品選んでくださいね

♡とりの唐揚げ

塩麴で下味をつけています。

♡魚フライ

かりかりのフライです。

♡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

デザート

♡お楽しみ♡

牛乳

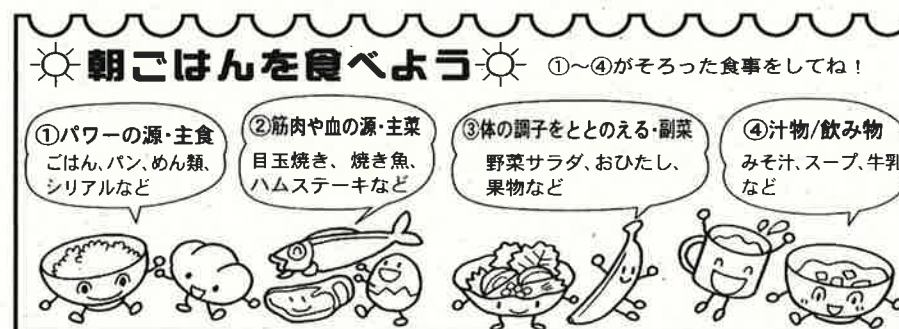
汁物

◆すまし汁
お祝いかまぼこが入っていますよ♡



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。

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♪

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。

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
凍しておくとう便利）をまぜ、ラップに包んでにぎり、
塩をまぶしのりをつける。

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・砂糖を混ぜ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。

味噌みそ汁

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
・ブロッコリー	120g
・にんじん	1/3本
・玉ねぎ	1個

固形コンソメ	1個
しょう油	少々
塩・こしょう	少々
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 (^^)

～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。



《 含め煮 》

★ 材料 2人分 ★

・とり肉	60g
・平天（おでんに入れるみたいなの）	2枚
・じゃがいも	1個
・角こんにゃく	1/4個
・にんじん	30g
・ごぼう	10cm
・干しいたけ	1～2枚
・いんげん	4本
煮干しのだし汁	80cc
サラダ油	小さじ1/2
三温糖	小さじ 1
しょう油	大さじ1強
みりん	小さじ1/2

(A)

* 材料は食べやすい大きさ（一口大）に切っておく

- ① 煮干しでだしを取る。しいたけは戻す（戻し汁をとっておく）
- ② サラダ油を熱し肉・ごぼう・こんにゃく・にんじんを炒める。
- ③ 煮干しだし汁・しいたけの戻し汁と(A)の調味料を入れ煮る。
- ④ じゃが芋・干しいたけ・平天も入れ煮る。
- ⑤ 味がついて、ほどよく煮えていたらいんげんを加えさっと煮る



《 ガパオライス 》

肉と野菜とバジルを炒めて、ナンプラーで味をつけたタイ料理

★ 材料 約2人分 ★

・ごはん	適量
・鶏ミンチ肉	70g
・カラフルピーマン	1個分
・ピーマン	2cm角に切る 1/2個
・玉ねぎ	2cm角に切る 1/3個
サラダ油	2cm角に切る 小さじ1
酒	小さじ1
ガーリック	少々
豆板醤	1g
ナンプラー	小さじ1
オイスターソース	小さじ1強
砂糖	2g
バジル	0.2g

* 生だと葉っぱ6枚くらいを大きめに刻む

- ① サラダ油を（あとでごはんの上にのせる用）
- ② 肉に火が通ったら、玉ねぎ・ピーマンを加えてよく炒める。
- ③ 調味料を加えて混ぜ、バジルを加えて軽く炒める。
- ④ ごはんを器によそい、具をかけて、目玉焼きを上のにのせる。

