

令和 7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	火	始業式 17:25	ライス ハッシュドチキン ヨーグルト	牛乳 ポテトフレンチサラダ	牛乳 とり肉 スキムミルク 粉チーズ	玉ねぎ ケチャップ にんじん きゅうり にんにく エリンギ トマトピューレ キャベツ	米 麦 サラダ油 じゃが芋 上白糖 ハヤシルウ	855 kcal 28.8 g	新学期始まりました。今年度もよろしくお願ひします。 ハッシュドチキンでスタートです♪
9	水		【入学式】 おめでとうございます			給食はありません			
10	木	18:20	赤飯 魚のかわり西京焼き すまし汁	牛乳 千種和え お祝いーロゼリー	牛乳 さわら 白みそ 豆腐 昆布 かまぼこ 錦糸卵	にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ ねぎ えのきだけ	米 もち米 あずき 三温糖 ごま 上白糖 バター マヨネーズ ーロゼリー	845 kcal 33.4 g	【お祝い献立】新入生の方は今日から給食スタートです。よろしくお願ひします(´o´)
11	金	18:20	とりめし 打ち豆汁 乳酸菌飲料	牛乳	牛乳 とり肉 大豆 油揚げ きざみのり 中みそ 赤みそ わかめ	にんじん しょうが 玉ねぎ だいこん	米 サラダ油 三温糖 じゃが芋 でん粉 天ぶら油 ヤクルト	861 kcal 31 g	《打豆(うちまめ)》主に日本海側などの豪雪地帯で伝統的に作られている大豆保存食。収穫した大豆を木槌などで平たくし乾燥させた物です。
14	月	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	829 kcal 29 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。
15	火	18:10 10分短	ごはん 焼きししゃも 春野菜の煮物	牛乳 昆布和え	牛乳 ししゃも とり肉 昆布 高野豆腐 かまぼこ	にんじん いんげん 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	米 サラダ油 三温糖 里芋 黒砂糖	797 kcal 32.7 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。
16	水	18:10 10分短	ごはん 魚のオーロラソース和え にらたま汁	牛乳 そえ野菜 佃煮	牛乳 ホキ 白みそ 卵 豆腐 のり佃煮	ケチャップ にんじん にら 玉ねぎ キャベツ もやし	米 三温糖 ごま油 じゃが芋 天ぶら油 でん粉	819 kcal 33.5 g	給食の牛乳は、岡山県産です。お米も岡山県産の物を使っています。
17	木	18:10 10分短	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 納豆	牛乳 酢みそ和え	牛乳 とり肉 厚揚げ 白みそ 納豆	にんじん 玉ねぎ えだまめ こんにゃく だいこん きゅうり	米 じゃが芋 黒砂糖 でん粉 サラダ油 ごま	795 kcal 29.6 g	納豆は大豆を発酵させて作ります。発酵食品はお腹の調子を整える働きがあります。食物せんいも多いですよ！
18	金	18:20 健康診断	米粉パン ハンバーグ 豆乳スープ	牛乳 そえ野菜	牛乳 牛肉 豚肉 卵 豆乳 ベーコン	ケチャップ、にんじん 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ はくさい	米粉パン じゃが芋 サラダ油 パン粉 ポターージュの素	841 kcal 34.6 g	豆乳には食物性たんぱく質が豊富に含まれています。牛乳に比べて、カルシウムの含まれる量は少ないのですが鉄分が多く含まれます。
21	月	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 ーロゼリー	牛乳 さけ 油揚げ 豆腐 中みそ 赤みそ 平天	にんじん いんげん ねぎ こんにゃく ごぼう だいこん 玉ねぎ	米 サラダ油 上白糖 ごま油 じゃが芋 ーロゼリー ごま	817 kcal 36.2 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。
22	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	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ きゅうり きくらげ にんにく しょうが たけのこ たくあん	米 麦 三温糖 ごま油 でん粉 緑豆春雨	857 kcal 31.6 g	麦ごはんは「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 (*^_^*)
23	水	18:20 歯科検診	かやくうどん かき揚げ	牛乳 ゆかり和え	牛乳 豚肉 油揚げ テンペ 昆布 ひじき	にんじん はくさい ねぎ かぼちゃ ごぼう いんげん 玉ねぎ キャベツ ゆかり もやし	うどん 小麦粉 米粉 でん粉 天ぶら油 ごま油	849 kcal 29.3 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	木	18:10 10分短	キャロットピラフ クリームシチュー コールスローサラダ	牛乳	牛乳 とり肉 粉チーズ	キャロットピラフの具 にんじん ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	米 いんげんペースト じゃが芋 小麦粉 上白糖 サラダ油 バター	816 kcal 28 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。
25	金	18:10 10分短	親子丼 ひじきの五目和え 果物(いちご)	牛乳	牛乳 とり肉 卵 高野豆腐 ひじき	にんじん 玉ねぎ 根深ねぎ キャベツ もやし いちご	米 三温糖 上白糖 サラダ油 ごま	805 kcal 30.7 g	岡山県は全国でも卵の生産量の多い県です。生産量の多い県は1位鹿児島県、2位千葉県、3位茨城県に次ぐ4位となっています。(令和5年農林水産省統計)
28	月	18:10 10分短	ごはん 魚の木の芽みそかけ のっぺい汁	牛乳 ポン酢和え	牛乳 いわし 白みそ 厚揚げ	にんじん さんしょう キャベツ 根深ねぎ キャベツ もやし こんにゃく だいこん	米 上白糖 サラダ油 ごま油 里芋 天ぶら油	789 kcal 28.6 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。
29	火		《 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	水	18:20	みそラーメン ポテトフリッター ゼリー	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	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	861 kcal 30.7 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。

< 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。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。

学校給食の目標のポイント
※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取
による健康の保持増進

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う

5 食生活が多くの人々の活動に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

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。

新入学の皆さん、上級生の皆さん、新しい年度が始まった今がリセットチャンス♡

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。

今月の一品 (4/16 にらたま汁)

ふわふわのかきたま汁のコツ！！

ポイントは3つ！

1. 卵を入れる前にだし汁に水溶きかたくり粉を入れる。
* お汁に少しとろみをつけることで、卵が浮きます。
2. 沸騰しただし汁をよく混ぜ、少しずつ溶き卵を流し入れる
3. 卵が浮き上がってくるまで、混ぜない。
* すぐに混ぜたいけど、ガマン！ 透明なお汁に仕上げよう！

* 夜間定時制高校の学校給食摂取基準 - 文部科学省 - *

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	3分の1
たんぱく質 (g)	28g～43g 学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20%	
脂 質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%	
食 塩 (g)	2.5未満	33%
カルシウム (mg)	360	50%
鉄 (mg)	4	40%
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)	7.5以上	40%

栄養の基準を満たすだけでなく、委託業者のスタッフと力を合わせて、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



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季節。さくらの花や菜の花を見ると、「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。

春らしい食べものには、ふき、ふきのとう、わらび、ぜんまいなどの山菜や、せり、あさつき、菜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せましょう！

