

令和8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		
12	木	18:20	白飯 牛乳 魚のつけ焼き ごまあえ 豚汁 きび団子	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 赤みそ 中みそ	小松菜 にんじん ねぎ キャベツ はくさい だいこん ごぼう	米 さつまいも 上白糖 きび団子 すりごま ねりごま ごま油 サラダ油	863 kcal 35.5 g	今年度も、魚料理のリクエストが多かったです(*^_^*) 今日は人気の「魚のつけ焼き」です。
13	金	18:20	ライス 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ コーンクリームスープ 果物	牛乳 豚肉 牛肉 卵 ベーコン スキムミルク	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん パセリ ケチャップ 苺	米 サラダ油 じゃが芋 上白糖 バター ポターージュ パン粉 マヨネーズ	860 kcal 30.9 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

19	木	18:20	白飯 牛乳 さばのみそ煮 おかかあえ けんちん汁 味つけのり	牛乳 さば 花かつお 麦みそ とり肉 豆腐 味つけのり	小松菜 にんじん ねぎ しょうが キャベツ 切り干し大根 ごぼう しめじ	米 三温糖 ごま油	832 kcal 37.9 g	寒い時期です。温かい汁物が嬉しいですね♪
20	金	18:20	ピビンパ 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 錦糸卵 わかめ 粉寒天	にんじん ほうれん草 いら 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	837 kcal 30.3 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	月		《 天皇誕生日 》 国民の祝日です					

※2/24~26 給食はありません

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

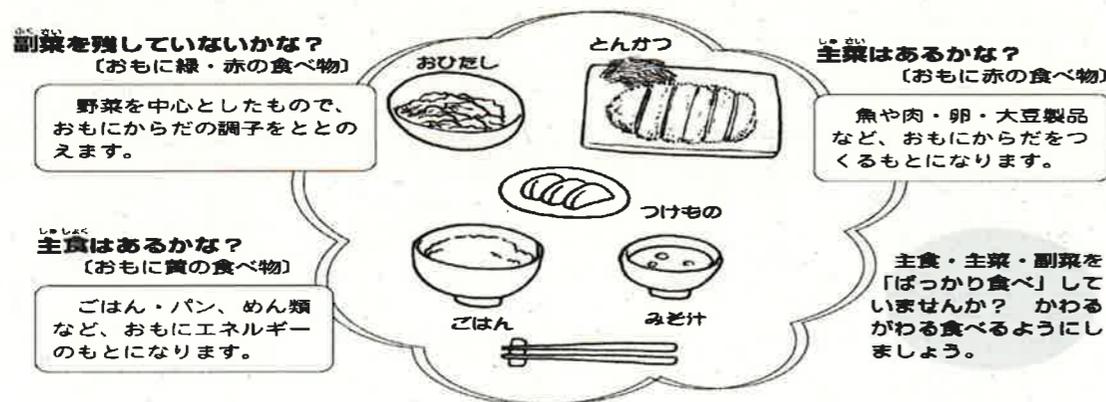
3月

※3/3~3/19 給食はありません

19	木	終業式 17:30	カレーライス 牛乳 サラダ セレクトフライ(魚フライ・豚肉カツ) 果物	牛乳 豚肉 ホキ 卵	にんじん ケチャップ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし ブロッコリー 苺	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 32.8 g	今年度のしめくくりは、カレーです (*^_^*)
20	金		《 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」					

### 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。

そして栄養だけが完璧ならいいというものでもありません。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 (水) スタートです! \*\*



～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。オムライスが大好きなあなたたち。おからが好きなあなた。魚の揚げたやつが好きなあなた。ポテフリッターの好きなあなた。給食のカレーが好きなあなたたち。きなこ揚げパンに大喜びのあなたたち。料理のアドバイスや、工夫を教えてくださいました。苦手なかぼちゃやピーマン・きのこ・にんじんが食べられるようになるといいね。いつも給食楽しみってアンケートに書いてくれたみんなありがとう♡

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♡

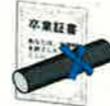
食堂の後片付けも丁寧にしてくれてありがとうございました。

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

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 飲み込む 消化・吸収 排便を促す 血流をよくする 体温の上昇

**「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がわりにしている人が増えています。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。

**朝ごはんを食べよう** ①～④がそろった食事をしな！

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。

**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）干切りキャベツ・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）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秒ぐ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。

**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。

2月13日(金) 給食時間 18:20	主要材料			エネルギー
	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
〔リクエスト献立です〕 ごはん 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ コーンクリームスープ いちご	牛乳 牛肉 豚肉 卵 ベーコン スキムミルク	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし パセリ ケチャップ いちご	米 じゃが芋 バター 上白糖 サラダ油 パン粉 ポタージュ マヨネーズ	860cal 30.98g

## 2月27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\*

### ～今日のメニュー～

給食時間 17:30

#### 主食

- ☆菜めしのおにぎり
- ☆焼きおにぎり
- ☆混ぜ寿司

#### 主菜

一人2品選んでくださいな

- ♡とりの唐揚げ  
かりかりの衣です。
- ♡魚フライ  
鮭フライです。
- ♡魚の変わり西京焼き  
さわらに白みそとバターを混ぜてのせて焼きました。
- ♡ハンバーグ  
やっぱり人気のハンバーグ♪。

#### 副菜

♪野菜サラダ  
ブロッコリー・キャベツ・にんじん・かぼちゃ

#### 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♡



## 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OK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。	

### ～ポテトフリッター～

【材料 2人分】

・じゃが芋	1/4に切る	1個
・豆乳(牛乳でOK)		13g
・小麦粉		2g
・米粉		小さじ1
・ベーキングパウダー		少々
・マヨネーズ		小さじ1
▲ 天ぷら油		

【作り方】

- ① じゃが芋は電子レンジか蒸し器で火を通す。(少し硬いくらい)
  - ② 調味料を混ぜ衣を作る。(ぼつりしているくらい)
  - ③ じゃが芋に衣をつけ油で揚げる。
- \* ケチャップをつけて食べたらおいしいよ♪

## 〈 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

## 《 タコライス 》

肉と野菜を炒めて、チリパウダーやカレー粉で味をつけた沖縄料理

★ 材料 約2人分 ★

・ごはん	適量	〔調味料〕	
・豚ミンチ肉	70g	サラダ油	小さじ1/2
・にんにく	みじん切り	酒	小さじ1/2
・にんじん	5mm角に切る	塩	0.4g
・玉ねぎ	5mm角に切る	こしょう	少々
・ピーマン	5mm角に切る	チリパウダー	0.04g
* キャベツ	短冊切り	カレー粉	1g
(レタスでOK)	葉っぱ1枚	トマト缶	50g
* かけるチーズ(細切り)		ケチャップ	大さじ1/2
(あとでごはんの上のにせる用)		砂糖	0.8g
		オイスターソース	2g

- ① サラダ油を熱し豚ミンチ肉とにんにくを炒める。酒・塩・こしょうを入れる。
- ② 肉に火が通ったら、玉ねぎ・にんじん・ピーマンを加えよく炒める。
- ③ トマト缶・Aの調味料を加えて煮込み、味をととのえる。
- ④ ごはんを器によそい、キャベツをのせ具をかけて、かけるチーズをのせる。