

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	水	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	846 kcal 26.4 g	新学期始まりました。今年度もよろしくお祈りします。 ハッシュドチキンでスタートです♪
9	木		【入学式】 おめでとうございます			給食はあひません			
10	金	18:20	赤飯 魚のかわり西京焼き すまし汁	牛乳 千種和え お祝いクレープ	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 お祝いクレープ	851 kcal 34 g	【お祝い献立】新入生の方は今日から給食スタートです。 よろしくお祈りします(〇^)
13	月	18:20	麦ごはん マーボー豆腐 果物(美生柑)	牛乳 ばんさんすう	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 赤みそ ロースハム 荳わかめ	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	838 kcal 37.3 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 (*^_^*)
14	火	18:20	ごはん 春野菜の煮物 酢みそ和え	牛乳 焼きししゃも	牛乳 とり肉 ししゃも 油揚げ 高野豆腐 白みそ	にんじん いんげん こんにやく 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ だいこん	米 サラダ油 三温糖 里芋 黒砂糖 ごま	818 kcal 34.9 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。
15	水	18:10 10分短	ミートソース麺 ごぼうサラダ 果物(りんご)	牛乳	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ	にんじん トマトピューレ ケチャップ トマト 玉ねぎ セロリー ごぼう キャベツ コーン りんご	ソフト麺 ごま サラダ油 オリーブ油 上白糖	854 kcal 38.2 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。
16	木	18:10 10分短	ごはん 魚のかば焼き だまこ汁	牛乳 おひたし 一口ゼリー	牛乳 いわし とり肉 油揚げ	小松菜 にんじん ねぎ しょうが もやし だいこん ごぼう まいたけ 切り干し大根	米 三温糖 でん粉 ごま油 天ぷら油 だまこ餅 黒砂糖 一口ゼリー	847 kcal 29.6 g	【秋田県の郷土料理 だまこ餅】 炊いた米を粒が残る程度につぶして、直径3~4cmほどの球形に丸めたものです。今日は汁に入れました。
17	金	18:20 健康診断	親子丼 ひじきの五目和え 果物(キウイフルーツ)	牛乳	牛乳 とり肉 卵 高野豆腐 ひじき ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ もやし キャベツ キウイフルーツ	米 三温糖 上白糖 サラダ油 ごま油 アーモンド	805 kcal 31.9 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。
20	月	18:10 10分短	ホワイトカレーライス 牛乳 手作りオレンジジュース	ミニナン チョップドサラダ	牛乳 とり肉 粉寒天	にんじん 赤ピーマン 玉ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり オレンジジュース みかん缶	米 ナシ じゃが芋 上白糖 ホワイトカレールウ	850 kcal 28.7 g	見た目はクリームシチューのようですが、食べるとスパイシーなカレー味です。ミニナンもつけました。
21	火	18:10 10分短	ごはん 魚の塩焼き みそ汁	牛乳 高野豆腐のピリ辛煮 ふりかけ	牛乳 さば 豚肉 高野豆腐粉 豆腐 油揚げ 中みそ 赤みそ わかめ	にんじん かぼちゃ ねぎ 玉ねぎ えだまめ ふりかけ	米 サラダ油 三温糖 ごま油	842 kcal 38.3 g	NewXニューです♪ 大豆の加工食品の高野豆腐にはたんぱく質や、鉄、食物繊維などが豊富に含まれている食材です。貧血や骨粗しょう症予防効果もあります
22	水	18:20 歯科検診	かやくうどん かき揚げ 一口ゼリー	牛乳 ゆかり和え	牛乳 豚肉 とり肉 テンペ 油揚げ 昆布 ひじき	にんじん ねぎ かぼちゃ ごぼう はくさい 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 天ぷら油 ごま油 一口ゼリー	857 kcal 31.6 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。
23	木	18:10 10分短	麦ごはん 関東煮 キャベツと桜えびの酢の物	牛乳	牛乳 牛肉 平天 がんもどき 角切り昆布 桜えび	にんじん いんげん こんにやく だいこん キャベツ もやし	米 麦 サラダ油 里芋 三温糖 黒砂糖 ごま	798 kcal 30.5 g	【旬の食べ物 桜えび】 体は透明ですが甲に赤い色素を多く保持し透き通ったピンク色に見えることからこの名前がつきました。静岡県駿河湾のみで水揚げされます。
24	金	18:10 10分短	米粉パン ハンバーグ 豆乳スープ	牛乳 そえ野菜 ドリンクヨーグルト	牛乳 牛肉 豚肉 卵 豆乳 ベーコン ドリンクヨーグルト	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 ポタージュの素	844 kcal 35.3 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。
27	月	18:10 10分短	麦ごはん じゃが芋入り酢豚 汁ビーフン	牛乳	牛乳 豚肉 焼き豚	にんじん ピーマン ケチャップ しょうが 玉ねぎ たけのこ きくらげ キャベツ ねぎ	米 麦 でん粉 米粉 じゃが芋 サラダ油 ごま油 天ぷら油 ビーフン	847 kcal 25.8 g	「ビーフン」は米粉を原料とするライスヌードルの一種。「ビーフン」という呼び名は「米粉(べいふん)」から転じたものであるとされます。
28	火	18:10 10分短	筍ごはん 魚の木の芽みそかけ すまし汁	牛乳 ポン酢和え	牛乳 いわし 豆腐 油揚げ	たけのこ にんじん 木の芽みそ キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ	米 でん粉 天ぷら油 三温糖	891 kcal 28.9 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	水		《 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	木	18:20 内科検診	きむたくごはん 揚げぎょうざ 中華コーンスープ	牛乳	牛乳 豚肉 卵 ベーコン ぎょうざ	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ キムチ漬 たくあん漬 玉ねぎ コーン きくらげ	米 サラダ油 ごま 天ぷら油 じゃが芋 でん粉 ごま油	816 kcal 25.7 g	NewXニューです♪ キムチとたくあんの意外な組み合わせです(*^_^*) 長野県飯田市教育委員会の発案メニューです。

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 明るく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動機に変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♡

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の季節。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させましょう!

* 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%

お米・・・100% 岡山米
 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。

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てくださいね。

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。よろしくお願ひします。

栄養教諭 こたか