



5月 給食だより

曜	行事	献立名
1	水 交通講話	牛乳 麦ごはん 酢豚 もやしのナムル 豆腐とにらのスープ
2	木 命を守る訓練	【端午の節句献立】牛乳 麦ごはん ししゃもの磯辺揚げ 干草和え 南瓜の煮物 若竹汁 柏餅
7	火 教育相談週間 (短縮授業)	牛乳 ドライカレー 海藻サラダ 肉団子入りスープ 甘夏
8	水	牛乳 麦ごはん 鯖の塩焼き ごま和え ひじきの甘辛炒め 南瓜としめじの味噌汁 ヨーグルト
9	木	牛乳 米粉パン チョコクリーム エビカツ ごぼうのごまマヨ和え ビーンズスープ りんご
10	金	牛乳 麦ごはん 豚肉と厚揚げの甘辛炒め 磯香和え 根菜のすまし汁
13	月	牛乳 チャーハン 春巻き 中華和え わかめスープ
14	火	牛乳 麦ごはん 鱈の南部焼き ピーナッツ和え ミルクおから なめこの味噌汁 チーズ
15	水 尿検査(予備)	牛乳 スパゲティツナトマトソース ごまドレサラダ コンソメスープ アシドミルク
16	木 眼科検診(全校)	牛乳 麦ごはん 鯛の梅煮 かおり和え じゃが芋のそぼろ煮 角麩のすまし汁 オレンジ
17	金 内科検診(全校)	牛乳 麦ごはん ささみチーズカツ ごぼうサラダ 小松菜の炒め物 豆腐とわかめの味噌汁
20	月 食育の日	【新茶献立】牛乳 お茶パン ウインナーのチリソース アスパラサラダ 白菜スープ
21	火 耳鼻科検診(抽出者)	牛乳 豚の生姜焼き風炊き込みごはん 鱈フリッター ゆかり和え 豆腐とえのきの味噌汁 りんご
22	水 生徒理解検査	牛乳 麦ごはん 鯖の銀紙焼き こんにゃくサラダ 大根と厚揚げの煮物 玉ねぎとわかめのすまし汁
23	木 歯科検診(全校)	牛乳 麦ごはん 肉じゃが のり酢和え 大根と小松菜の味噌汁 オレンジ
24	金	牛乳 麦ごはん 鶏から揚げ ブロッコリーのおかか和え 切干大根のカレー煮 春雨スープ
27	月	牛乳 麦ごはん 白身魚フライ 糸寒天の和え物 きんぴらごぼう 玉ねぎとじゃが芋の味噌汁
28	火	牛乳 豚丼 和風サラダ 白菜と油揚げの味噌汁 りんご
29	水	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 バンサンスー コーン玉スープ オレンジ
30	木 個別指導(短縮授業)	牛乳 チキンカレー 大根サラダ りんごヨーグルト
31	金	牛乳 麦ごはん 鱈のおろし煮 ごま酢和え 高野豆腐の含め煮 麩のすまし汁

【岐阜県定時制高校給食目標】 規則正しい生活を。まずは朝食から。

大垣工業高等学校定時制
給食予定日数:21日

生活リズムを見直そう

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

- ・献立は都合により変更することがあります。
- ・学校給食に使われる県産農産物には、JAグループ、市町村、及び県による助成が行われています。
- ・「学校給食地産地消推進事業」は学校給食において県産農産物を積極的に活用することを通じて、少年期からの食農教育を推進することを目的としています。
- ・お米は、岐阜県産「はつしも」「こしひかり」を使用しています。
- ・給食には毎回、牛乳がつきます。

早寝 早起き 朝ごはん ♪

[献立表]

2024年 5月

大垣工業高等学校定時制

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	麦ごはん	○	酢豚 もやしのナムル 豆腐とにらのスープ	牛乳, 豚もも肉, 豆腐	米, 麦, じゃがいも, なたね油, かたくり粉, 三温糖, ごま, ごま油	にんじん, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, 青ピーマン, もやし, きゅうり, とうもろこし, にら	823 kcal 31.2 g 24.2 g 2.9 g
2 木	麦ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 千草和え 南瓜の煮物 若竹汁 柏餅	牛乳, からふとししゃも, あおのり, カットわかめ, かつお節	米, 麦, 薄力粉, なたね油, 三温糖, かしわもち	こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, とうもろこし, かぼちゃ, たけのこ, ねぎ	818 kcal 29.8 g 21.6 g 2.9 g
7 火	ドライカレー	○	海藻サラダ 肉団子入りスープ 甘夏	ひきわり大豆, 豚ひき肉, 牛乳, 海藻ミックス, 肉団子	米, 麦, なたね油, ラー油	玉葱, にんじん, セロリ, とうもろこし, 青ピーマン, トマトピューレー, キャベツ, きゅうり, 干し椎茸, たけのこ, 水煮, ねぎ, 甘夏みかん	848 kcal 33.5 g 25.4 g 3.5 g
8 水	麦ごはん	○	鯖の塩焼き ごま和え ひじきの甘辛炒め 南瓜としめじの味噌汁 ヨーグルト	牛乳, さば, ひじき, まぐろ油漬, 煮干し, ヨーグルト	米, 麦, ごま, こんにやく, 三温糖, なたね油	ほうれんそう, キャベツ, もやし, にんじん, かぼちゃ, 玉葱, ぶなしめじ	824 kcal 37.2 g 23.1 g 3.2 g
9 木	米粉パン チョコクリーム	○	エビカツ ごぼうのごまマヨ和え ビーンズスープ りんご	牛乳, エビカツレツ, 乾燥大豆, 蒸し金時豆, ベーコン	米粉パン, チョコクリーム, なたね油, マネー'タイプ'調味料, ごま	ごぼう, とうもろこし, きゅうり, 玉葱, キャベツ, だいこん, りんご	838 kcal 29.2 g 30.6 g 3.7 g
10 金	麦ごはん	○	豚肉と厚揚げの甘辛炒め 磯香和え 根菜のすまし汁	牛乳, 豚もも肉, 厚揚げ, 刻みのり, かつお節	米, 麦, なたね油, 三温糖, かたくり粉, さといも	玉葱, キャベツ, こまつな, もやし, だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ	774 kcal 38.7 g 20.7 g 2.6 g
13 月	チャーハン	○	春巻き 中華和え わかめスープ	たまご, 焼き豚, 牛乳, 豆腐, カットわかめ	米, 麦, なたね油, 三温糖, ごま油, ごま	にんじん, 青ピーマン, ねぎ, だいこん, こまつな, とうもろこし	796 kcal 27.4 g 27.3 g 4.7 g
14 火	麦ごはん	○	鰯の南部焼き ピーナッツ和え ミルクおから なめこの味噌汁 チーズ	牛乳, あじ, はんぺん, 油揚げ, おから, カットわかめ, 煮干し, チーズ	米, 麦, ごま, ごま油, ピーナッツ, なたね油, 三温糖	こまつな, キャベツ, もやし, 干し椎茸, にんじん, ねぎ, 玉葱, なめこ	776 kcal 39.7 g 22.7 g 3.6 g
15 水	スパゲティツナトマトソース	○	ごまドレサラダ コンソメスープ アンドミルク	まぐろ油漬, 牛乳, 飲むヨーグルト	スパゲティ, オリーブ油, なたね油, 三温糖, じゃがいも	玉葱, にんじん, トマト缶, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, だいこん, ほんしめじ	776 kcal 32.0 g 25.1 g 3.0 g
16 木	麦ごはん	○	鰯の梅煮 かおり和え じゃがいものそぼろ煮 角麩のすまし汁 オレンジ	牛乳, いわし梅煮, 豚ひき肉, かつお節	米, 麦, 上白糖, なたね油, じゃがいも, 糸こんにやく, 角麩	キャベツ, たくあん漬, にんじん, 玉葱, さやいんげん, にんじん, えのきたけ, ねぎ, オレンジ	795 kcal 33.6 g 20.6 g 2.8 g
17 金	麦ごはん	○	ささみチーズカツ ごぼうサラダ 小松菜の炒め物 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳, ささみチーズカツ, 豆腐, カットわかめ, 煮干し	米, 麦, なたね油, 三温糖, ごま	ごぼう, にんじん, きゅうり, とうもろこし, 玉葱, もやし, ぶなしめじ, こまつな, ねぎ	873 kcal 40.9 g 26.7 g 3.3 g
20 月	お茶パン	○	ウインナーのチリソース アスパラサラダ 白菜スープ	牛乳, ウインナー, 豚肉	お茶パン, じゃがいも, なたね油, 三温糖	ねぎ, 玉葱, アスパラガス, にんじん, キャベツ, はくさい	836 kcal 29.8 g 36.0 g 4.8 g
21 火	豚の生姜焼き風炊き込みごはん	○	鰯フリッター ゆかり和え 豆腐とえのきの味噌汁 りんご	豚もも肉, 牛乳, 鰯フリッター, 豆腐, カットわかめ, 煮干し	米, 麦, 上白糖, なたね油	玉葱, キャベツ, だいこん, きゅうり, えのきたけ, りんご	811 kcal 32.9 g 26.0 g 2.5 g
22 水	麦ごはん	○	鯖の銀紙焼き こんにやくサラダ 大根と厚揚げの煮物 玉ねぎとわかめのすまし汁	牛乳, 鯖の銀紙焼き, まぐろ油漬, 厚揚げ, カットわかめ, かつお節	米, 麦, こんにやく, 三温糖, ごま油, 上白糖	もやし, にんじん, きゅうり, だいこん, さやいんげん, 玉葱, えのきたけ, ねぎ	770 kcal 35.0 g 22.0 g 3.2 g
23 木	麦ごはん	○	肉じゃが のり酢和え 大根と小松菜の味噌汁 オレンジ	牛乳, 豚もも肉, まぐろ油漬, 刻みのり, 豆腐, 油揚げ, 煮干し	米, 麦, なたね油, じゃがいも, 糸こんにやく, 三温糖	玉葱, にんじん, ほうれんそう, もやし, キャベツ, だいこん, こまつな, オレンジ	795 kcal 36.6 g 17.5 g 3.1 g
24 金	麦ごはん	○	鶏から揚げ ブロッコリーのおかか和え 切干大根のカレー煮 春雨スープ	牛乳, 鶏胸肉, かつお削り節, はんぺん	米, 麦, かたくり粉, なたね油, じゃがいも, 三温糖, 緑豆はるさめ	ブロッコリー, とうもろこし, 切干大根, さやいんげん, もやし, にんじん, ねぎ	774 kcal 33.8 g 21.6 g 2.7 g
27 月	麦ごはん	○	白身魚フライ 糸寒天の和え物 きんぴらごぼう 玉ねぎとじゃが芋の味噌汁	牛乳, 糸寒天, ロースハム, 錦糸卵, 油揚げ, 煮干し	米, 麦, なたね油, ごま油, 三温糖, じゃがいも	もやし, きゅうり, 干ししいたけ, にんじん, ごぼう, とうがらし, 玉葱	785 kcal 28.2 g 22.0 g 3.3 g
28 火	豚丼	○	和風サラダ 白菜と油揚げの味噌汁 りんご	豚もも肉, 牛乳, カットわかめ, 油揚げ, 煮干し	米, 麦, なたね油, しらたき, 三温糖	玉葱, だいこん, きゅうり, とうもろこし, 赤ピーマン, はくさい, ねぎ, りんご	802 kcal 37.0 g 20.9 g 2.8 g
29 水	麦ごはん	○	麻婆豆腐 パンサンスー コーン玉スープ オレンジ	牛乳, 豚ひき肉, 豆腐, ロースハム, たまご	米, 麦, なたね油, 三温糖, かたくり粉, 緑豆はるさめ, 上白糖, ごま油	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, ねぎ, きゅうり, もやし, クリームコーン缶, とうもろこし, オレンジ	854 kcal 32.8 g 22.9 g 4.4 g
30 木	チキンカレー	○	大根サラダ りんごヨーグルト	鶏もも肉, 鶏胸肉, 牛乳, ロースハム, りんごヨーグルト	米, 麦, なたね油, じゃがいも	玉葱, にんじん, だいこん, キャベツ, きゅうり	868 kcal 37.4 g 20.0 g 3.7 g
31 金	麦ごはん	○	鰻のおろし煮 ごま酢和え 高野豆腐の含め煮 麩のすまし汁	牛乳, すけとうだら, 凍り豆腐, 糸かまぼこ, カットわかめ, かつお節	米, 麦, 薄力粉, なたね油, 三温糖, ごま, 焼き麩	だいこん, ねぎ, こまつな, もやし, にんじん, 干し椎茸, 玉葱, えのきたけ	764 kcal 35.2 g 19.0 g 3.6 g