



# 6月給食だより



|    | 曜 | 行事                 | 献立名   |
|----|---|--------------------|---|
| 3  | 月 | 個別指導(短縮授業)         | 牛乳、焼きそば、小型パン、餃子、白菜ともやしのごま和え、アシドミルク                        |
| 4  | 火 |                    | 【カミカミ献立】<br>牛乳、麦ごはん、ししゃものから揚げ、切干大根のナッツサラダ、豆腐とわかめの味噌汁、果汁グミ |
| 5  | 水 |                    | 牛乳、和風ピラフ、南瓜コロッケ、マンナンサラダ、肉団子入りスープ                          |
| 6  | 木 | 前期中間審査<br>帰宅確認メール  | 牛乳、麦ごはん、鯖の味噌のせ焼き、いんげんのごま和え、こんにゃくのきんぴら、玉ねぎとわかめのすまし汁、オレンジ   |
| 7  | 金 |                    | 牛乳、麦ごはん、豚肉の生姜焼き、マカロニサラダ、具たくさん味噌汁                          |
| 10 | 月 |                    | 牛乳、麦ごはん、秋刀魚のみぞれ煮、和風サラダ、高野豆腐の含め煮、なめこの味噌汁、ヨーグルト             |
| 11 | 火 |                    | 牛乳、ナッツそばろごはん、ちくわの磯辺揚げ、昆布和え、糸かまぼこのすまし汁、西瓜                  |
| 12 | 水 | 追再試・補充期間<br>(短縮授業) | 牛乳、麦ごはん、豚肉のあんがらめ、干草和え、じゃが芋のうま煮、玉ねぎとしめじの味噌汁                |
| 13 | 木 |                    | 牛乳、麦ごはん、厚揚げの肉味噌がけ、南瓜サラダ、きんぴらごぼう、麩のすまし汁、オレンジ               |
| 14 | 金 | 校内生徒生活<br>体験発表会    | 牛乳、麦ごはん、鶏肉のから揚げ、磯香和え、切干大根の煮物、じゃが芋とキャベツの味噌汁                |
| 17 | 月 | ボウリング大会            | 給食はありません  |
| 18 | 火 |                    | 牛乳、米粉パン、ジャム、ハンバーグ、カラフルサラダ、野菜スープ                           |
| 19 | 水 | 食育の日               | 【岐阜のふるさと献立】<br>牛乳、麦ごはん、鮎のおろしかけ、ピーナッツ和え、夏豚汁、ぎふだもんももゼリー     |
| 20 | 木 |                    | 牛乳、麦ごはん、プルコギ、ナムル、わかめスープ、りんご                               |
| 21 | 金 |                    | 牛乳、サーモンピラフ、ミニオムレツ、ビーフンサラダ、キャベツとベーコンのスープ                   |
| 24 | 月 |                    | 牛乳、麦ごはん、鶏肉の照り焼き、ごま酢和え、ひじきの甘辛炒め、南瓜としめじの味噌汁                 |
| 25 | 火 |                    | 牛乳、ポークカレー、大根サラダ、オレンジ                                      |
| 26 | 水 |                    | 牛乳、麦ごはん、鰯の竜田揚げ、ゆかり和え、五目きんぴら、じゃが芋とわかめの味噌汁、りんご              |
| 27 | 木 |                    | 牛乳、冷やし中華、春巻き、じゃが芋の含め煮、グレープフルーツ                            |
| 28 | 金 |                    | 牛乳、麦ごはん、白身魚のフリッター、グリーンサラダ、チキンビーンズ                         |



【岐阜県定時制高校給食目標】 よく噛んで食べましょう

大垣工業高等学校定時制  
給食予定日数：19日

6/4～6/10

## 歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

### 歯と口の健康週間

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <p><b>よくかんで食べる</b></p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p> | <p><b>おやつは時間と量を決めて食べる</b></p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p> | <p><b>食べたらしっかり歯をみがく</b></p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p> | <p><b>栄養バランスの良い食事を心がける</b></p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</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。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」  
**「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう**

**食育とは...**  
(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈 [ 献立表 ] 🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈

2024年 6月 🐛

大垣工業高等学校定時制

| 日   | 主食           | 牛乳 | おかず   | 赤の仲間<br>血や肉になる                                  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                           | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                  |
|-----|--------------|----|---|---|--|---|---------------------------------------|
| 3月  | 焼きそば<br>小型パン | ○  | 餃子<br>白菜ともやしのごま和え<br>アシドミルク                                 | 豚もも肉、かつお削り節、牛乳、餃子、<br>飲むヨーグルト                   | 中華めん、なたね油、小型コッペパン、<br>ごま                   | キャベツ、玉葱、にんじん、ぶなしめ<br>じ、こまつな、はくさい、もやし                    | 817 kcal<br>33.2 g<br>31.7 g<br>3.7 g |
| 4火  | 麦ごはん         | ○  | ししゃもの唐揚げ<br>切干大根のナッツサラダ<br>豆腐とわかめの味噌汁<br>果汁グミ               | 牛乳、からふとししゃも、豆腐、カット<br>わかめ、煮干し                   | 米、麦、かたくり粉、なたね油、ビー<br>ナッツ、上白糖、オリーブ油、果汁グミ    | 切干大根、きゅうり、赤ピーマン、ねぎ                                      | 804 kcal<br>29.5 g<br>27.6 g<br>3.1 g |
| 5水  | 和風ピラフ        | ○  | 南瓜コロッケ<br>マンナンサラダ<br>肉団子入りスープ                               | ベーコン、牛乳、刻みのり、肉団子                                | 米、麦、南瓜コロッケ、なたね油、しら<br>たき、ごま、マネータイフ 調味料     | のざわな塩漬、きゅうり、にんじん、干<br>し椎茸、たけのこ水煮、もやし、はくさい、ねぎ            | 812 kcal<br>22.7 g<br>29.9 g<br>3.4 g |
| 6木  | 麦ごはん         | ○  | 鯖の味噌のせ焼き<br>いんげんのごま和え<br>こんにやくのキンピラ<br>玉ねぎとわかめのすまし汁<br>オレンジ | 牛乳、さば、豆腐、カットわかめ、かつ<br>お節                        | 米、麦、三温糖、ごま、なたね油、こんに<br>やく                  | さやいんげん、もやし、にんじん、ごぼ<br>う、玉葱、ねぎ、オレンジ                      | 778 kcal<br>36.3 g<br>20.8 g<br>3.5 g |
| 7金  | 麦ごはん         | ○  | 豚肉の生姜焼き<br>マカロニサラダ<br>具だくさん味噌汁                              | 牛乳、豚もも肉、たまご、豆腐、煮干し                              | 米、麦、三温糖、なたね油、マカロニ、マ<br>ネータイフ 調味料           | 玉葱、きゅうり、にんじん、だいこん、<br>ごぼう、かぼちゃ、ねぎ                       | 816 kcal<br>40.0 g<br>21.8 g<br>2.9 g |
| 10月 | 麦ごはん         | ○  | 秋刀魚のみぞれ煮<br>和風サラダ<br>高野豆腐の含め煮<br>なめこの味噌汁<br>ヨーグルト           | 牛乳、さんまみぞれ煮、カットわかめ、<br>高野豆腐、豆腐、油揚げ、煮干し、ヨー<br>グルト | 米、麦、三温糖                                    | だいこん、きゅうり、とうもろこし、赤<br>ピーマン、干し椎茸、にんじん、玉葱、<br>なめこ、ねぎ      | 818 kcal<br>33.2 g<br>25.0 g<br>2.9 g |
| 11火 | ナッツそぼろごはん    | ○  | ちくわの磯辺揚げ<br>昆布和え<br>糸かまぼこのすまし汁<br>西瓜                        | 鶏ひき肉、牛乳、ちくわ、あおのり、塩<br>昆布、豆腐、糸かまぼこ、かつお節          | 米、麦、なたね油、ビーナッツ、三温糖、<br>薄力粉、かたくり粉           | さやいんげん、キャベツ、にんじん、<br>きゅうり、生しいたけ、ねぎ、すいか                  | 836 kcal<br>35.4 g<br>23.3 g<br>2.8 g |
| 12水 | 麦ごはん         | ○  | 豚肉のあんがらめ<br>千草和え<br>じゃが芋のうま煮<br>玉ねぎとしめじの味噌汁                 | 牛乳、豚もも肉、はんぺん、油揚げ、<br>カットわかめ、煮干し                 | 米、麦、米粉、なたね油、三温糖、かたく<br>り粉、ごま油、じゃがいも        | こまつな、キャベツ、にんじん、とうも<br>ろこし、玉葱、にんじん、さやいんげ<br>ん、ぶなしめじ      | 873 kcal<br>39.7 g<br>24.4 g<br>3.9 g |
| 13木 | 麦ごはん         | ○  | 厚揚げの肉味噌がけ<br>南瓜サラダ<br>きんぴらごぼう<br>麩のすまし汁<br>オレンジ             | 牛乳、生揚げ、豚ひき肉、プロセスチー<br>ズ、カットわかめ、かつお節             | 米、麦、なたね油、三温糖、マネータイフ<br>調味料、焼き麩             | かぼちゃ、玉葱、にんじん、ごぼう、え<br>のきたけ、ねぎ、オレンジ                      | 814 kcal<br>32.9 g<br>25.8 g<br>3.2 g |
| 14金 | 麦ごはん         | ○  | 鶏肉の唐揚げ<br>磯香和え<br>切り干し大根の煮物<br>じゃが芋とキャベツの味噌                 | 牛乳、鶏胸肉、刻みのり、油揚げ、煮干<br>し                         | 米、麦、米粉、なたね油、上白糖、じゃが<br>いも                  | キャベツ、こまつな、もやし、切干大<br>根、にんじん、玉葱                          | 814 kcal<br>37.5 g<br>23.3 g<br>3.0 g |
| 18火 | 米粉パン ジャム     | ○  | ハンバーグ<br>カラフルサラダ<br>野菜スープ                                   | 牛乳、ハンバーグ、ベーコン                                   | 米粉パン、苺ジャム、なたね油、中ざら<br>糖、かたくり粉、じゃがいも        | 玉葱、マッシュルーム水煮、プロッコ<br>リー、キャベツ、赤ピーマン、とうもろ<br>こし、にんじん、だいこん | 766 kcal<br>31.3 g<br>26.6 g<br>4.4 g |
| 19水 | 麦ごはん         | ○  | 鮎のおろしかけ<br>ピーナッツ和え<br>夏豚汁<br>ぎふだもんももゼリー                     | 牛乳、あゆ、煮干し、豚もも肉、豆腐                               | 米、麦、米粉、なたね油、三温糖、ビー<br>ナッツ、ぎふだもんももゼリー       | だいこん、ねぎ、こまつな、もやし、玉<br>葱、にんじん、なす、かぼちゃ、さやい<br>んげん         | 822 kcal<br>34.0 g<br>23.8 g<br>2.9 g |
| 20木 | 麦ごはん         | ○  | ブルコギ<br>ナムル<br>わかめスープ<br>りんご                                | 牛乳、輸入牛もも肉、豆腐、カットわか<br>め                         | 米、麦、なたね油、三温糖、ごま油、ご<br>ま、かたくり粉              | 玉葱、にんじん、ぶなしめじ、にら、も<br>やし、にんじん、きゅうり、とうがら<br>し、ねぎ、りんご     | 747 kcal<br>31.9 g<br>19.6 g<br>3.2 g |
| 21金 | サーモンピラフ      | ○  | ミニオムレツ<br>ビーフンサラダ<br>キャベツとベーコンのスープ                          | さけ、牛乳、ミニオムレツ、蒸し鶏ほぐ<br>し身、ベーコン                   | 米、麦、有塩バター、ビーフン、ごま油、<br>三温糖、マネータイフ 調味料、なたね油 | 玉葱、とうもろこし、マッシュルーム<br>水煮、さやいんげん、にんじん、きゅう<br>り、キャベツ       | 773 kcal<br>33.6 g<br>23.8 g<br>3.4 g |
| 24月 | 麦ごはん         | ○  | 鶏肉の照り焼き<br>ごま酢和え<br>ひじきの甘辛炒め<br>南瓜としめじの味噌汁                  | 牛乳、鶏もも肉、米ひじき、まぐろ油漬<br>け、煮干し                     | 米、麦、三温糖、ごま、こんにやく、なた<br>ね油                  | こまつな、もやし、にんじん、かぼ<br>ちゃ、玉葱、ぶなしめじ                         | 795 kcal<br>35.5 g<br>25.5 g<br>3.1 g |
| 25火 | ポークカレー       | ○  | 大根サラダ<br>オレンジ   | 豚もも肉、牛乳   | 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、<br>とうもろこし、きゅうり、オレンジ                  | 823 kcal<br>30.5 g<br>21.4 g<br>3.5 g |
| 26水 | 麦ごはん         | ○  | 鰯の竜田揚げ<br>ゆかり和え<br>五目きんぴら<br>じゃが芋とわかめの味噌汁<br>りんご            | 牛乳、いわし開き、はんぺん、カットわ<br>かめ、煮干し                    | 米、麦、かたくり粉、なたね油、こんに<br>やく、三温糖、じゃがいも         | キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじ<br>ん、ごぼう、たけのこ、ねぎ、りんご                 | 798 kcal<br>30.0 g<br>22.6 g<br>3.0 g |
| 27木 | 冷やし中華        | ○  | 春巻き<br>じゃが芋の含め煮<br>グレープフルーツ                                 | ロースハム、錦糸卵、牛乳、春巻き                                | 中華めん、なたね油、じゃがいも、板こ<br>んにやく、三温糖             | きゅうり、もやし、にんじん、さやいん<br>げん、グレープフルーツ                       | 795 kcal<br>31.1 g<br>24.0 g<br>6.3 g |
| 28金 | 麦ごはん         | ○  | 白身魚のフリッター<br>グリーンサラダ<br>チキンビーンズ                             | 牛乳、白身魚のフリッター、鶏胸肉、乾<br>燥大豆                       | 米、麦、なたね油、じゃがいも、三温糖                         | きゅうり、キャベツ、だいこん、玉葱、<br>にんじん                              | 823 kcal<br>32.8 g<br>24.1 g<br>1.8 g |