



9月 給食だより



	曜	行事	献立名
2	月	始業の日	牛乳、ポークカレー、大根サラダ、オレンジ
3	火	教育相談週間 (短縮)三修制再開	牛乳、麦ごはん、白身魚フライ、ごぼうサラダ、野菜スープ、ぶどうヨーグルト
4	水		牛乳、中華飯、春巻き、中華和え、わかめスープ
5	木		牛乳、麦ごはん、鯖の銀紙焼き、かおり和え、じゃが芋の含め煮、角麩のすまし汁、りんご
6	金		牛乳、麦ごはん、ごまだれ焼き肉、干草和え、切干大根の煮物、豆腐とじゃが芋の味噌汁
9	月	薬物講話	牛乳、麦ごはん、鶏肉のピーナッツがらめ、小松菜のごま和え、大根と厚揚げの煮物、玉ねぎとしめじの味噌汁
10	火		牛乳、麦ごはん、肉じゃが、磯香和え、かきたま汁、チーズ
11	水	ボウリング大会	給食はありません
12	木	面接指導・個別指導(短縮)	牛乳、麦ごはん、ちくわのカレー揚げ、切干大根のごま和え、高野豆腐のたまごとし、玉ねぎとわかめのすまし汁
13	金	基礎製図検定試験 (3,4限 2年生)	牛乳、米粉パン、チョコクリーム、ハンバーグ、グリーンサラダ、ミネストローネ、梨
17	火		【お月見献立】 牛乳、麦ごはん、厚焼きたまご、キャベツともやしのおかか和え、里芋の煮付け、お月見汁、お月見デザート
18	水		牛乳、麦ごはん、豚キムチ炒め、ナムル、コーン玉スープ、グレープフルーツ
19	木	食育の日	【秋の彼岸献立】 牛乳、薩摩芋ごはん、秋刀魚のみぞれ煮、五色和え、きのこ汁、白玉きなこもち
20	金		牛乳、麦ごはん、ささみチーズカツ、ゆかり和え、きんぴらごぼう、もやしの味噌汁
24	火		牛乳、麦ごはん、麻婆豆腐、春雨サラダ、ワンタンスープ
25	水	前期期末考査	牛乳、麦ごはん、鯛の竜田揚げ、和風サラダ、ひじきの甘辛炒め、玉ねぎと豆腐の味噌汁、オレンジ
26	木		牛乳、スパゲティツナトマトソース、キャベツのサラダ、ポテトスープ、りんご
27	金		牛乳、そばろ丼、鯡のフリッター、マンナンサラダ、麩のすまし汁
30	月	生徒会役員選挙	牛乳、麦ごはん、大豆の包み揚げ、もやしのごま和え、南瓜の煮物、豆腐とわかめの味噌汁、アソビミルク

【岐阜県定時制高校給食目標】 1日3食決まった時間に食べましょう

大垣工業高等学校定時制
給食予定日数:18日



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣



スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



- ・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、牛乳がつかます。



[献立表]

2024年 9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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ポークカレー	○	大根サラダ 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、とうもろこし、きゅうり、オレンジ	809 kcal 29.4 g 20.6 g 3.5 g
3火	麦ごはん	○	白身魚フライ ごぼうサラダ 野菜スープ ぶどうヨーグルト	牛乳、白身魚フライ、ベーコン、ぶどう ヨーグルト	米、麦、なたね油、タルタルソース、三 温糖、ごま	ごぼう、にんじん、きゅうり、とうもろ こし、玉葱、だいこん、えのきたけ、 キャベツ	828 kcal 25.2 g 25.9 g 1.8 g
4水	中華飯	○	春巻き 中華和え わかめスープ	豚もも肉、いか、うずら卵水煮、牛乳、 春巻き、豆腐、カットわかめ	米、麦、なたね油、かたくり粉、三温糖、 ごま油、ごま	にんじん、たけのこ水煮、干し椎茸、き くらげ、はくさい、もやし、だいこん、 きゅうり、とうもろこし、とうがらし、 ねぎ	824 kcal 33.7 g 26.4 g 3.9 g
5木	麦ごはん	○	鯖の銀紙焼き かおり和え じゃが芋の含め煮 角麩のすまし汁 りんご	牛乳、鯖の銀紙焼き、かつお節	米、麦、上白糖、じゃがいも、板こん にやく、三温糖、角麩	キャベツ、たくあん漬、にんじん、さや いんげん、えのきたけ、ねぎ、りんご	800 kcal 34.0 g 16.2 g 3.0 g
6金	麦ごはん	○	ごまだれ焼き肉 干草和え 切干大根の煮物 豆腐とじゃが芋の味噌汁	牛乳、豚もも肉、油揚げ、豆腐、カット わかめ、煮干し	米、麦、なたね油、三温糖、ごま、上白 糖、じゃがいも	にら、玉葱、こまつな、もやし、キャベ ツ、にんじん、とうもろこし、切干大 根、にんじん	782 kcal 39.0 g 19.9 g 3.5 g
9月	麦ごはん	○	鶏肉のピーナッツがらめ 小松菜のごま和え 大根と厚揚げの煮物 玉ねぎとしめじの味噌汁	牛乳、鶏胸肉、厚揚げ、カットわかめ、 煮干し	米、麦、かたくり粉、なたね油、三温糖、 ごま、上白糖	こまつな、もやし、にんじん、だいこ ん、さやいんげん、玉葱、ぶなしめじ、 ねぎ	860 kcal 40.0 g 28.7 g 3.4 g
10火	麦ごはん	○	肉じゃが 磯香和え かきたま汁 チーズ	牛乳、豚小間肉、刻みのり、かつお節、 豆腐、たまご、チーズ	米、麦、なたね油、じゃがいも、糸こん にやく、三温糖、かたくり粉	玉葱、にんじん、キャベツ、こまつな、 もやし、ねぎ	840 kcal 36.8 g 24.1 g 3.2 g
12木	麦ごはん	○	ちくわのカレー揚げ 切干大根のごま和え 高野豆腐のたまごとじ 玉ねぎとわかめのすまし汁	牛乳、ちくわ、凍り豆腐、たまご、カッ トわかめ、かつお節	米、麦、薄力粉、かたくり粉、なたね油、 ごま、三温糖	切干大根、もやし、こまつな、にんじ ん、玉葱、ぶなしめじ、えのきたけ、ね ぎ	802 kcal 33.0 g 22.2 g 3.1 g
13金	米粉パン チョコクリーム	○	ハンバーグ グリーンサラダ ミネストローネ 梨	牛乳、ハンバーグ、ベーコン、乾燥大豆	米粉パン、チョコクリーム、なたね油、 中ざら糖、かたくり粉、オリーブ油、 じゃがいも	玉葱、マッシュルーム水煮、きゅうり、 キャベツ、だいこん、にんじん、セロ リー、トマト缶、梨	838 kcal 33.3 g 29.4 g 4.5 g
17火	麦ごはん	○	厚焼きたまご キャベツともやしのおかか和え 里芋の煮付け お月見汁 お月見デザート	牛乳、厚焼きたまご、かつお削り節、か つお節	米、麦、さといも、板こんにやく、三温 糖、白玉もち、お月見デザート	キャベツ、もやし、にんじん、ぶなしめ じ、さやいんげん、かぼちゃ、糸みつば	775 kcal 27.8 g 14.2 g 2.6 g
18水	麦ごはん	○	豚キムチ炒め ナムル コーン玉スープ グレープフルーツ	牛乳、豚小間肉、たまご	米、麦、なたね油、三温糖、ごま油、ご ま、かたくり粉	キムチ漬け、はくさい、玉葱、ねぎ、に ら、もやし、にんじん、チンゲンツァ イ、クリームコーン缶、とうもろこし、 グレープフルーツ	839 kcal 33.9 g 23.9 g 4.3 g
19木	薩摩芋ごはん	○	秋刀魚のみぞれ煮 五色和え きのこ汁 白玉きなこもち	牛乳、さんまみぞれ煮、豆腐、かつお 節、きな粉	米、麦、さつまいも、白玉もち、三温糖	キャベツ、こまつな、にんじん、もや し、とうもろこし、ぶなしめじ、えのき たけ、なめこ、干し椎茸、ねぎ	795 kcal 29.9 g 20.6 g 3.0 g
20金	麦ごはん	○	ささみチーズカツ ゆかり和え きんぴらごぼう もやしの味噌汁	牛乳、ささみチーズカツ、油揚げ、カッ トわかめ、煮干し	米、麦、なたね油、三温糖	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじ ん、ごぼう、玉葱、もやし	830 kcal 38.7 g 25.3 g 2.5 g
24火	麦ごはん	○	麻婆豆腐 春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳、豚ひき肉、豆腐、ロースハム、豚 もも肉	米、麦、なたね油、三温糖、かたくり粉、 緑豆はるさめ、上白糖、ワンタン	にんじん、玉葱、干し椎茸、ねぎ、きゅ うり、にんじん、もやし	805 kcal 32.7 g 21.9 g 3.8 g
25水	麦ごはん	○	鰯の竜田揚げ 和風サラダ ひじきの甘辛炒め 玉ねぎと豆腐の味噌汁 オレンジ	牛乳、いわし開き、ひじき、まぐろ油漬 け、油揚げ、豆腐、カットわかめ、煮干 し	米、麦、かたくり粉、なたね油、こん にやく、三温糖	キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじ ん、玉葱、オレンジ	829 kcal 33.7 g 29.0 g 2.9 g
26木	スパゲティツナトマトソース	○	キャベツのサラダ ポテトスープ りんご	まぐろ油漬け、牛乳、ロースハム、ペー コン	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、だいこん、 キャベツ、とうもろこし、きゅうり、に んじん、りんご	812 kcal 33.9 g 26.1 g 4.1 g
27金	そばろ丼	○	鰯のフリッター マンナンサラダ 麩のすまし汁	鶏ひき肉、たまご、牛乳、鰯フリッ ター、刻みのり、カットわかめ、かつお 節	米、麦、なたね油、上白糖、しらたき、ご ま、マネーズタイプ調味料、焼き麩	にんじん、玉葱、さやいんげん、きゅ うり、にんじん、キャベツ、えのきたけ、 ねぎ	860 kcal 37.6 g 33.2 g 2.7 g
30月	麦ごはん	○	大豆の包み揚げ もやしのごま和え 南瓜の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 アソビミルク	牛乳、大豆の包み揚げ、豆腐、カットわ かめ、煮干し、飲むヨーグルト	米、麦、なたね油、ごま、三温糖	こまつな、もやし、にんじん、かぼ ちゃ、ねぎ	834 kcal 27.2 g 23.1 g 2.9 g