

10月 給食だより



	曜	行事	献立名
1	火	後期始業式 生徒会役員認証式	牛乳 麦ごはん 八宝菜 大学芋 春雨スープ
2	水	追試・補充期間 (短縮)	牛乳 麦ごはん 豚肉の生姜焼き こんにゃくサラダ 豆腐としめじの味噌汁 いちごヨーグルト
3	木		牛乳 ビーンズときのこのカレー ミニオムレツ 大根サラダ
4	金		牛乳 麦ごはん 鯛の梅煮 ひじきのごまマヨ和え 小松菜の炒め物 南瓜と玉ねぎの味噌汁 オレンジ
7	月		牛乳 麦ごはん いかフリッター 磯香和え 切干大根の煮物 きのこのすまし汁
8	火	▼	牛乳 麦ごはん ウィンナーのチリソース キャベツのサラダ 白菜スープ
9	水		牛乳 焼きそば 小型パン 春巻き 青梗菜の和え物 チーズ
10	木		【目イキキ献立】 牛乳 麦ごはん 鯖の銀紙焼き ほうれん草の和え物 南瓜とパプリカの煮物 じゃが芋と舞茸の味噌汁 朴ツ
11	金		牛乳 麦ごはん つくねの甘酢あん 小松菜のごま和え じゃが芋の含め煮 豆腐のすまし汁
15	火		【十三夜献立】牛乳 麦ごはん 焼き栗コロッケ かおり和え 昆布豆 お月見汁 巨峰
16	水		牛乳 ブルコギ丼 ナムル キムチスープ りんご
17	木	命を守る訓練	牛乳 麦ごはん 揚げ出し豆腐 昆布和え 五目きんぴら じゃが芋とわかめの味噌汁
18	金	個人懇談週間(短縮) 食育の日	【奥の細道献立】 牛乳 深川飯 秋刀魚のみぞれ煮 おすわい 芋の子汁 ぎふだもみかんゼリー
21	月	校外研修(1~3年) 特別時間割(4年)	【1~3年は給食なし。4年のみ】 牛乳 麦ごはん 鶏肉の照り焼き もやしとキャベツのごま和え 豚バラ大根煮 なめこの味噌汁
22	火		牛乳 食パン 苺ジャム ハンバーグ グリーンサラダ 粉ふき芋 ABCスープ
23	水		牛乳 麦ごはん 厚揚げの肉味噌がけ ごぼうサラダ ひじきの煮物 角麩のすまし汁
24	木	▼	牛乳 麦ごはん 鱈の南部焼き 干草和え ミルクおから 玉ねぎとじゃが芋の味噌汁 りんご
25	金	がん教育講演会(1,2限) 3,4限授業	牛乳 スパゲティ肉味噌あん 厚焼きたまご 糸寒天の和え物 アシドミルク
28	月		牛乳 薩摩芋ごはん 鯛の竜田揚げ 切干大根と小松菜のごま和え みぞれ汁 柿
29	火		牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ オレンジ
30	水		牛乳 麦ごはん ししゃものカレー揚げ 和風サラダ れんこんのきんぴら かきたま汁
31	木	ボウリング大会	給食はありません

【岐阜県定時制高校給食目標】

食べ物を大切にしましょう

大垣工業高等学校定時制

給食予定日数：21日

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」等という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2022(令和4)年度は約472万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量(2022年で年間約480万t※2)と同じくらいで、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約104g)の食べ物を毎日捨てていることとなります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※1：農林水産省及び環境省「令和4年度推計」

※2：国連WFPによる食料支援

- ・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。

10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえましょう？ ...正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

ビタミンAを多く含む食べ物



🍳🍴🥗🍷🍷🍷🍷🍷 [献立表] 秋~~~~秋~~~~秋~~~~秋~~~~秋~~~~

2024年10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
1火	麦ごはん	○	八宝菜 大学芋 春雨スープ	牛乳、豚もも肉、いか、むきえび、うずら卵水煮	米、麦、なたね油、かたくり粉、さつまいも、三温糖、黒ごま、緑豆はるさめ	にんじん、はくさい、玉葱、たけのこ水煮、チンゲンツアイ、きくらげ(乾)、もやし、にんじん、ねぎ	836 kcal 32.0 g 21.1 g 2.7 g
2水	麦ごはん	○	豚肉の生姜焼き こんにやくサラダ 豆腐としめじの味噌汁 いちごヨーグルト	牛乳、豚もも肉、まぐろ油漬、豆腐、油揚げ、カットわかめ、煮干し、いちごヨーグルト	米、麦、なたね油、三温糖、こんにやく、ごま油	玉葱、もやし、にんじん、だいこん、ぶなしめじ	822 kcal 41.5 g 20.7 g 3.1 g
3木	ビーンズときのこのカレー	○	ミニオムレツ 大根サラダ	豚小間肉、大豆水煮、ひよこまめ、牛乳、ミニオムレツ、ロースハム	米、麦、なたね油、じゃがいも	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、生しいたけ、だいこん、キャベツ、とうもろこし、きゅうり	881 kcal 32.9 g 27.0 g 4.0 g
4金	麦ごはん	○	鰯の梅煮 ひじきのごまマヨ和え 小松菜の炒め物 南瓜と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	牛乳、いわし梅煮、ひじき、油揚げ、ささみ水煮、煮干し	米、麦、三温糖、ごま、マヨネーズ、調味料、ごま油	キャベツ、きゅうり、こまつな、にんじん、もやし、とうもろこし、かぼちゃ、玉葱、ねぎ、オレンジ	773 kcal 32.1 g 23.0 g 3.3 g
7月	麦ごはん	○	いかフリッター 磯香和え 切干大根の煮物 きのこのすまし汁	牛乳、いかフリッター、刻みのり、油揚げ、豆腐、かつお節	米、麦、なたね油、上白糖	キャベツ、こまつな、もやし、切干大根、にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、干し椎茸、ねぎ	770 kcal 29.5 g 24.7 g 2.5 g
8火	麦ごはん	○	ウインナーのチリソース キャベツのサラダ 白菜スープ	牛乳、ウインナー、豚小間肉	米、麦、じゃがいも、なたね油、三温糖	ねぎ、玉葱、だいこん、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、はくさい、にんじん	835 kcal 24.7 g 30.8 g 3.2 g
9水	焼きそば 小型パン	○	春巻き 青梗菜の和え物 チーズ	豚小間肉、かつお削り節、牛乳、春巻き、チーズ	中華めん、なたね油、小型コッペパン、三温糖、ごま、ごま油	キャベツ、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、チンゲンツアイ、もやし、にんじん	773 kcal 32.8 g 33.2 g 3.9 g
10木	麦ごはん	○	鯖の銀紙焼き ほうれん草の和え物 南瓜とベーコンの煮物 じゃが芋と舞茸の味噌汁 オレンジ	牛乳、鯖の銀紙焼き、ベーコン、煮干し、豆腐	米、麦、ごま、なたね油、三温糖、じゃがいも	ほうれん草、にんじん、もやし、かぼちゃ、まいたけ、ねぎ、オレンジ	830 kcal 35.1 g 23.5 g 3.1 g
11金	麦ごはん	○	つくねの甘酢あん 小松菜のごま和え じゃがいもの含め煮 とうふのすまし汁	牛乳、いり白ごまつくね、豆腐、カットわかめ、かつお節	米、麦、なたね油、三温糖、かたくり粉、ごま、じゃがいも、板こんにやく	玉葱、赤ピーマン、枝豆むきみ、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、さやいんげん、えのきたけ、ねぎ	849 kcal 31.3 g 27.0 g 3.2 g
15火	麦ごはん	○	焼き栗コロッケ かおり和え 昆布豆 お月見汁 巨峰	牛乳、大豆水煮、こんぶ、かつお節	米、麦、焼き栗コロッケ、なたね油、上白糖、三温糖、白玉もち	キャベツ、たくあん漬、かぼちゃ、ねぎ、巨峰	822 kcal 24.6 g 20.6 g 1.8 g
16水	ブルゴギ丼	○	ナムル キムチスープ りんご	輸入牛もも肉、牛乳、豆腐	米、麦、なたね油、三温糖、ごま油、ごま、かたくり粉	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、にら、もやし、にんじん、きゅうり、とうがらし、ねぎ、キムチ漬、だいこん、えのきたけ、りんご	763 kcal 32.8 g 19.8 g 2.8 g
17木	麦ごはん	○	揚げだし豆腐 昆布和え 五目きんぴら じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳、木綿豆腐、塩昆布、焼き竹輪、カットわかめ、煮干し	米、麦、かたくり粉、なたね油、板こんにやく、三温糖、じゃがいも	だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、ごぼう、れんこん、ねぎ	815 kcal 28.6 g 23.8 g 3.5 g
18金	深川飯	○	秋刀魚のみぞれ煮 おすわい 芋の子汁 ぎふだもんみかんゼリー	あさり(つくだ煮)、油揚げ、牛乳、さんまみぞれ煮、ひじき、豚小間肉、豆腐	米、麦、なたね油、三温糖、さといも、板こんにやく、ぎふだもんみかんゼリー	ごぼう、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、だいこん、ぶなしめじ、ねぎ	815 kcal 29.9 g 21.9 g 4.0 g
21月	麦ごはん	○	鶏肉の照り焼き もやしとキャベツのごま和え 豚バラ大根煮 なめこの味噌汁	牛乳、鶏もも肉、豚ばら肉、豚もも肉、豆腐、油揚げ、煮干し	米、麦、三温糖、ごま、上白糖	もやし、キャベツ、だいこん、にんじん、さやいんげん、なめこ、ねぎ	818 kcal 39.2 g 29.5 g 3.1 g
22火	食パン 苺ジャム	○	ハンバーグ グリーンサラダ 粉ふき芋 ABCスープ	牛乳、ハンバーグ、ベーコン	食パン、苺ジャム、なたね油、中ざら糖、かたくり粉、じゃがいも、ABCマカロニ	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	822 kcal 32.0 g 27.3 g 4.8 g
23水	麦ごはん	○	厚揚げの肉味噌がけ ごぼうサラダ ひじき煮 角麩のすまし汁	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、ひじき、油揚げ、かつお節	米、麦、なたね油、三温糖、ごま、角麩	ごぼう、にんじん、きゅうり、とうもろこし、干し椎茸、えのきたけ、ねぎ、こまつな	808 kcal 33.7 g 24.2 g 2.8 g
24木	麦ごはん	○	鰯の南部焼き 干草和え ミルクおから 玉ねぎとじゃが芋の味噌汁 りんご	牛乳、あじ、はんぺん、油揚げ、おから、豆腐、煮干し	米、麦、ごま、ごま油、なたね油、三温糖、じゃがいも	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし、干し椎茸、ねぎ、玉葱、りんご	776 kcal 37.0 g 17.8 g 3.1 g
25金	スパゲティ肉味噌あん	○	厚焼きたまご 糸寒天の和え物 アシドミルク	豚ひき肉、牛乳、厚焼きたまご、糸寒天、ロースハム、飲むヨーグルト	スパゲティ、オリーブ油、なたね油、三温糖、かたくり粉、ごま油	玉葱、にんじん、ねぎ、きゅうり、干し椎茸、もやし	829 kcal 39.6 g 28.1 g 3.9 g
28月	薩摩芋ごはん	○	鰯の竜田揚げ 切干大根と小松菜のごま和え みぞれ汁	牛乳、いわし開き、鶏もも肉、油揚げ	米、麦、さつまいも、米粉、なたね油、ごま、こんにやく、かたくり粉	切干大根、こまつな、生しいたけ、ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、富有柿	836 kcal 29.9 g 25.7 g 2.6 g
29火	ハヤシライス	○	海藻サラダ オレンジ	豚小間肉、牛乳、海藻ミックス	米、麦、なたね油、デミグラスソース、サラダこんにやく	玉葱、にんじん、マッシュルーム水煮、グリーンピース、トマト缶、だいこん、きゅうり、オレンジ	844 kcal 29.1 g 25.8 g 3.9 g
30水	麦ごはん	○	ししゃものカレー揚げ 和風サラダ れんこんのきんぴら かきたま汁	牛乳、からふとししゃも、カットわかめ、かつお節、豆腐、たまご	米、麦、薄力粉、なたね油、ごま油、三温糖、かたくり粉	だいこん、きゅうり、とうもろこし、キャベツ、れんこん、玉葱、ねぎ	770 kcal 31.4 g 24.9 g 2.3 g

大垣市では、芭蕉翁の忌日(10月12日)に近い日曜日に船町港跡の蛤塚前で芭蕉蛤塚忌が行われます。奥の細道ゆかりの地の料理や食材を使った献立を食育の日(今月は18日)に提供します。