

令和3年度(2021年)

# 5月給食だより

曜	行事	献立名
6	木	牛乳、麦ごはん、麻婆豆腐、春雨サラダ、コーン玉スープ、パイナップル
7	金 命を守る訓練	牛乳、麦ごはん、 <sup>サワラ</sup> 鯖のごまだれ、糸寒天の和え物、大根と鶏肉の煮物、みそ汁、りんご
10	月	牛乳、麦ごはん、鶏肉のから揚げ、ブロッコリーのおかか和え、ミルクおから、春雨スープ、オレンジ
11	火	牛乳、麦ごはん、豚肉と厚揚げの甘辛炒め、ほうれん草の磯香和え、すまし汁、プリン
12	水	牛乳、ナッツそばご飯、ししゃものカレー揚げ、マンナンサラダ、もずくスープ、ぶどうゼリー
13	木	牛乳、お茶パン、パーベキューチキン、マカロニサラダ、ビーンズスープ、ココアプラスヨーグルト
17	月	牛乳、肉みそスパゲティ、 <sup>シューマイ チクサア</sup> 焼売、干草和え、パイナップル
18	火	牛乳、麦ごはん、 <sup>アジ タツタア</sup> 鱈の竜田揚げ、キャベツの塩昆布和え、切り干し大根の煮物、すまし汁、チーズ
19	水	牛乳、スタミナ丼、和風サラダ、みそ汁、りんご
20	木	牛乳、麦ごはん、酢豚、もやしのナムル、豆腐とニラのスープ、フルーツ杏仁
21	金	牛乳、麦ごはん、 <sup>サケ</sup> 鮭のチャンチャン焼き、こんにゃくサラダ、かぼちゃの煮物、すまし汁、ぎふだもんモモゼリー
24	月	牛乳、ハヤシライス、大根のサラダ、バニラヨーグルト
25	火	牛乳、麦ごはん、ささみチーズカツ、ごぼうのごまマヨ和え、小松菜の炒め物、みそ汁、パイナップル
26	水	牛乳、麦ごはん、肉じゃが、 <sup>トウフデンガク</sup> 豆腐田楽、れんこんのきんぴら、すまし汁、ぎふだもん梨ゼリー
27	木	牛乳、豚の生姜焼き風炊き込みご飯、いかフリッター、キャベツのゆかり和え、みそ汁、オレンジ
28	金	牛乳、麦ごはん、 <sup>サバ</sup> 鯖の塩焼き、ほうれん草のごま和え、ひじきの甘辛炒め、みそ汁、りんご
31	月	牛乳、五目しょうゆラーメン、わかさぎのから揚げ、中華和え、肉まん

【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。

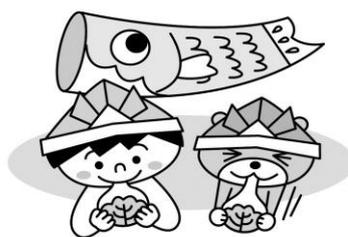
大垣商業高等学校定時制

給食予定日数: 17日

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

## 生活リズムを整えるには...

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう!

- ・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、牛乳がつきます。

早寝 早起き 朝ごはん ♪



🍞🍲🍎🍳🥛🥗🍲🍎🍳🥛🥗 [ 配布用献立表 ] 🍞🍲🍎🍳🥛🥗🍲🍎🍳🥛🥗

2021年 5月

県立大垣商業高等学校

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	1人ばく質 脂質 食塩相当量
6 木	麦ごはん	○	麻婆豆腐 春雨サラダ コーン玉スープ 果物(パイナップル)	牛乳, 豚ひき肉, レバー缶, 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, ごま	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, ねぎ, きゅうり, クリームコーン缶, とうもろこし, 糸みつば, バイナップル	812 kcal 32.0 g 22.7 g 3.9 g
7 金	麦ごはん	○	鶏のごまだれ 糸寒天の和え物 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(玉ねぎ・えのき) 果物(りんご)	牛乳, さわら, 糸寒天, ロースハム, 錦糸たまご, 鶏肉, カットわかめ, 煮干し	米, 麦, 米粉, なたね油, 三温糖, かたくり粉, ごま, ごま油	きゅうり, 干ししいたけ, だいこん, にんじん, さやいんげん, 玉葱, えのきたけ, りんご	844 kcal 39.6 g 24.7 g 3.2 g
10 月	麦ごはん	○	鶏肉のから揚げ ブロッコリーのおかか和え ミルクおから 春雨スープ 果物(オレンジ)	牛乳, 鶏もも肉, かつお削り節, 鶏胸肉, 油揚げ, おから	米, 麦, 米粉, なたね油, 三温糖, 緑豆はるさめ	ブロッコリー, とうもろこし, 干し椎茸, にんじん, ねぎ, もやし, オレンジ	827 kcal 39.4 g 21.8 g 2.5 g
11 火	麦ごはん	○	豚肉と厚揚げの甘辛炒め ほうれん草の磯香和え すまし汁(根菜) カスタードプリン	牛乳, 豚もも肉, 厚揚げ, カットわかめ, 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, カスタードプリン	玉葱, ほうれん草, もやし, とうもろこし, だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ	806 kcal 36.2 g 21.4 g 2.4 g
12 水	ナッツそぼろごはん	○	ししゃものカレー揚げ マンナンサラダ もずくスープ ぶどうゼリー	鶏ひき肉, 牛乳, からふとししゃも(生干し), 沖繩もずく, 糸かまぼこ, たまご	米, 麦, なたね油, ピーナッツ, 三温糖, 薄力粉, したらき, ラー油, 国産ぶどうゼリー	枝豆むきみ, きゅうり, にんじん, えのきたけ, あさつき	826 kcal 35.2 g 26.4 g 2.7 g
13 木	お茶パン	○	パーベキューチキン マカロニサラダ ビーンズスープ コアアプラスヨーグルト	牛乳, 鶏もも肉, 大豆水煮, 蒸し金時豆, ベーコン, コアアプラスヨーグルト	お茶パン, 三温糖, マカロニ, マネータイプ調味料	リンゴピューレ, ねぎ, レモン(果汁, 生), にんじん, とうもろこし, きゅうり, 玉葱, キャベツ, だいこん	822 kcal 40.7 g 24.0 g 3.3 g
17 月	肉みそスバゲティ	○	焼売 干草和え 果物(パイナップル)	豚ひき肉, レバー缶, 牛乳	スバゲティ, オリーブ油, なたね油, 三温糖, かたくり粉	玉葱, にんじん, ねぎ, ほうれん草, キャベツ, とうもろこし, バイナップル	895 kcal 35.3 g 27.4 g 3.3 g
18 火	麦ごはん	○	鰯の竜田揚げ キャベツの塩昆布和え 切り干し大根の煮物 すまし汁(ほうれん草) チーズ	牛乳, あじ, 塩昆布, 油揚げ, 大豆水煮, かつお節, チーズ	米, 麦, 米粉, なたね油	キャベツ, にんじん, きゅうり, 切干大根, 玉葱, えのきたけ, ほうれん草	765 kcal 37.5 g 22.5 g 2.5 g
19 水	スタミナ丼	○	和風サラダ みそ汁(キャベツしめじ) 果物(りんご)	豚もも肉, 牛乳, カットわかめ, 油揚げ, 煮干し	米, 麦, 上白糖, ごま, 大豆油	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, もやし, きゅうり, だいこん, にんじん, 糸みつば, キャベツ, ぶなしめじ, りんご	687 kcal 27.6 g 15.7 g 1.8 g
20 木	麦ごはん	○	酢豚 もやしのナムル 豆腐とニラのスープ フルーツ杏仁	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, フルーツ杏仁	にんじん, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, 青ピーマン, バイナップル缶, もやし, きゅうり, とうもろこし, にら	777 kcal 29.4 g 18.3 g 2.7 g
21 金	麦ごはん	○	鮭のちゃんちゃん焼き こんにやくサラダ かぼちゃの煮物 すまし汁(高野豆腐) ぎふだももゼリー	牛乳, さけ, まぐろ油漬, 凍り豆腐, かつお節	米, 麦, 三温糖, 有塩バター, こんにやく, ももゼリー	キャベツ, 玉葱, 青ピーマン, もやし, きゅうり, だいこん, かぼちゃ, にんじん, えのきたけ, ねぎ	783 kcal 36.0 g 16.3 g 2.6 g
24 月	ハヤシライス	○	大根サラダ パニラヨーグルト	牛もも肉, 牛乳, パニラヨーグルト	米, 麦, 有塩バター, デミグラスソース	玉葱, にんじん, マッシュルーム水煮, トマト缶, だいこん, キャベツ, とうもろこし, きゅうり	862 kcal 26.5 g 22.2 g 3.3 g
25 火	麦ごはん	○	ささみチーズカツ ごぼうのごまマヨ和え 小松菜の炒め物 みそ汁(豆腐わかめ) 果物(パイナップル)	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, 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, ぶなしめじ, こまつな, ねぎ, バイナップル	868 kcal 39.1 g 27.1 g 2.7 g
26 水	麦ごはん	○	肉じゃが 豆腐田楽 れんこんのきんぴら すまし汁(麩) ぎふだもも梨ゼリー	牛乳, 豚もも肉, 木綿豆腐, カットわかめ	米, 麦, なたね油, じゃがいも, 糸こんにやく, 三温糖, ごま, ごま油, 焼き麩, ぎふだもも梨ゼリー	玉葱, にんじん, れんこん, えのきたけ, ねぎ	931 kcal 37.3 g 18.8 g 3.0 g
27 木	豚の生姜焼き風炊き込みご飯	○	いかフリッター キャベツのゆかり和え みそ汁(じゃが芋わかめ) オレンジ	豚もも肉, 牛乳, いかフリッター, カットわかめ, 煮干し	米, 麦, 上白糖, なたね油, じゃがいも	玉葱, しょうが, キャベツ, だいこん, きゅうり, ぶなしめじ, ねぎ, オレンジ	807 kcal 33.5 g 23.7 g 2.2 g
28 金	麦ごはん	○	鯖の塩焼き ほうれん草のごま和え ひじきの甘辛炒め みそ汁(南瓜しめじ) 果物(りんご)	牛乳, 鯖, 長ひじき, 鶏ひき肉, まぐろ油漬, 煮干し	米, 麦, ごま, こんにやく, 三温糖, なたね油	ほうれん草, キャベツ, にんじん, かぼちゃ, 玉葱, ぶなしめじ, りんご	792 kcal 36.3 g 23.2 g 3.0 g
31 月	五目しょうゆラーメン	○	わかさぎの唐揚げ 中華和え 肉まん	豚肉, 煮干し, かつお節, 牛乳, わかさぎ, 小型肉まん	中華めん, かたくり粉, なたね油, 三温糖, ごま油, ごま	しなちく, にんじん, もやし, ねぎ, とうもろこし, キャベツ, こまつな, ぶなしめじ	824 kcal 38.0 g 24.5 g 3.0 g