

令和3年度

9月給食だより

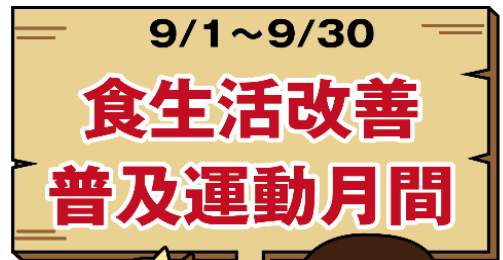
曜	行事	献立名
13	月	牛乳、ポークカレー、大根サラダ、オレンジ
14	火	牛乳、冷やしうどん、ちくわの磯辺揚げ、切干大根のごま和え、角麩の煮物、ソフトヨーグルト
15	水	牛乳、麦ごはん、鶏肉のさっぱり煮、ほうれん草の和え物、南瓜の煮物、豆腐とわかめの味噌汁、パイナップル
16	木	就職試験開始 牛乳、メキシカンライス、オムレツ、海藻サラダ、ビーンズスープ、メロン
17	金	牛乳、麦ごはん、肉じゃが、豆腐の味噌のせ焼き、磯香和え、オレンジ
21	火	【お月見献立】 牛乳、里芋ときこのごはん、厚焼きたまご、キャベツともやしのおかか和え、お月見汁、お月見ゼリー
22	水	牛乳、麦ごはん、豚キムチ炒め、ナムル、コーン玉スープ、巨峰
24	金	牛乳、麦ごはん、ささみチーズカツ、千草和え、きんぴらごぼう、豆腐のすまし汁、パイナップル
27	月	牛乳、麦ごはん、鯖の西京焼き、和風サラダ、ひじきの甘辛炒め、角麩のすまし汁、ヨーグルト
28	火	牛乳、スパゲティツナトマトソース、グリーンサラダ、ポテトスープ、チーズ、オレンジ
29	水	牛乳、麦ごはん、豚肉のあんがらめ、ごま酢和え、切干大根の煮物、たまねぎとしめじの白味噌汁、ぎふだもん桃ゼリー
30	木	牛乳、麦ごはん、鯖の味噌煮、ゆかり和え、こんにゃくのきんぴら、たまねぎとほうれん草のすまし汁、カスタードプリン

【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

大垣商業高等学校定時制
給食予定日数:12日

生活習慣を見直してみませんか?

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていいただければと思います。



生活習慣病とは.....

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。



- ・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」「ほしじるし」を使用しています。
- ・給食には毎回、牛乳がつかます。