



9月 給食だより



曜	行事	献立名
1 木	教育相談(～2日) 面接指導(～2日)	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、高野豆腐のたまごじ、ソフトヨーグルト
2 金		牛乳、麦ごはん、白身魚のフライ、ごぼうサラダ、野菜スープ、ぎふだもん桃ゼリー
5 月		牛乳、麦ごはん、麻婆豆腐、春雨サラダ、ワタンスープ、オレンジ
6 火		牛乳、麦ごはん、ロースカツ、昆布和え、粉ふき芋、大根と舞茸の味噌汁、梨
7 水		牛乳、麦ごはん、鯛の蒲焼き、かおり和え、こんにゃくのきんぴら、豆腐のすまし汁、チーズ
8 木		牛乳、麦ごはん、ホキのおろし煮、小松菜のごま和え、南瓜の煮物、玉ねぎと豆腐の味噌汁、りんご
9 金		【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、里芋の煮つけ、お月見汁、お月見デザート
12 月		牛乳、そばろ丼、白身魚のフリッター、マンナンサラダ、麩のすまし汁、オレンジ
13 火		牛乳、麦ごはん、ごまだれ焼肉、ゆかり和え、こんにゃくのおかか煮、あおさの味噌汁、パイナップル
14 水		牛乳、中華飯、春巻き、中華和え、わかめスープ、梨
15 木		牛乳、麦ごはん、鶏肉のさっぱり煮、青梗菜の和え物、豚バラ大根煮、豆腐とわかめの味噌汁、巨峰
16 金	就職試験開始 定期考査時間割発表	牛乳、メキシカンライス、オムレツ、キャベツのサラダ、ベーコンと白菜のスープ、果汁グミ
20 火		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 水		牛乳 米粉パン ジャム ハンバーグ マカロニサラダ ミネストローネ、メロン
22 木		牛乳、麦ごはん、ささみチーズカツ、干草和え、きんぴらごぼう、もやしと玉ねぎの味噌汁、パイナップル
26 月	前期期末考査 (～29日)	牛乳、麦ごはん、豚キムチ炒め、ナムル、コーン玉スープ、カスタードプリン
27 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、ぎふだもんりんごゼリー
28 水		牛乳、麦ごはん、鯖のマスタード焼き、和風サラダ、ひじきの甘辛炒め、角麩のすまし汁、パイナップル
29 木		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、玉ねぎとしめじの味噌汁、りんご

【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:19日

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、一日に三度の食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



- ・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」「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。

ビタミンB1を多く含む食品



アリシンを含む食品

