



9月給食だより

曜	行事	献立名
1 金	教育相談(～4日) 面接指導(～4日)	牛乳、麦ごはん、ちくわの磯辺揚げ、切干大根のごま和え、高野豆腐のたまごとじ、玉ねぎとわかめのすまし汁、梨
4 月		牛乳、麦ごはん、白身魚フライ、ごぼうサラダ、野菜スープ、ぎふだもんももゼリー
5 火		牛乳、中華飯、しゅうまい、中華和え、わかめスープ、パイナップル
6 水	ボウリング大会	給食はありません
7 木		牛乳、麦ごはん、ごまだれ焼き肉、ゆかり和え、じゃが芋の含め煮、あおさの味噌汁、オレンジ
8 金		牛乳、麦ごはん、鰹のおろしがけ、小松菜のごま和え、南瓜とベーコンの煮物、玉ねぎとしめじの味噌汁
11 月		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、玉ねぎとじゃが芋の味噌汁、巨峰
12 火	保健講話	牛乳、そばろ丼、鰹のフリッター、マンナンサラダ、麩のすまし汁、りんご
13 水		牛乳、麦ごはん、肉じゃが、磯香和え、かきたま汁、ヨーグルト
14 木		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
15 金	定期考査時間割発表	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
19 火	食育の日	【敬老の日献立】 牛乳、薩摩芋ごはん、秋刀魚のみぞれ煮、五色和え、きのこ汁、りんご
20 水		牛乳、麦ごはん、チキン南蛮、昆布和え、こんにゃくのおかか煮、大根と舞茸の味噌汁
21 木		牛乳、米粉パン、チョコクリーム、ホキのチーズ焼き、マカロニサラダ、ミネストローネ、オレンジ
22 金	命を守る訓練	牛乳、麦ごはん、豚キムチ炒め、ナムル、コーン玉スープ、アシドミルク
25 月	前期期末考査(～28日)	牛乳、麦ごはん、鯛の蒲焼き、和風サラダ、ひじきの甘辛炒め、角麩のすまし汁、オレンジ
26 火		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、もやしの味噌汁
27 水		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
28 木		【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

【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:18日

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事で、栄養バランスを整えましょう

主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず

★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

野菜をとるコツ



- ・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。

