



9月 給食だより



	曜	行 事	献 立 名
1	火	教育相談 就職面接指導	牛乳、麦ごはん、鯖の銀紙焼き、切干大根のマヨサラダ、高野豆腐のすまし汁
2	水		牛乳、麦ごはん、スタミナ焼き肉、スパゲティサラダ、わかめスープ
3	木		牛乳、麦ごはん(ふりかけ)、揚げ出し豆腐、ゆかり和え、ひじきの甘辛炒め、なめこの味噌汁
4	金	就職試験直前対策	牛乳、茄子とベーコンのスパゲティ、ポテトスープ、グリーンサラダ、ヨーグルト
7	月		牛乳、麦ごはん、和風ハンバーグ、れんこんチップス、磯香和え、白菜と油揚げの味噌汁
8	火	ふるさと教育 (長良川鶴飼)	給食はありません
9	水		牛乳、麦ごはん、鶏肉のピーナッツがらめ、マンナンサラダ、小松菜の胡麻和え、豆腐とわかめの味噌汁
10	木	鶴飼見学予備日	牛乳、総菜パン
11	金		牛乳、麦ごはん、白身魚のフリッター、南瓜の煮物、ツナサラダ、角麩のすまし汁
14	月		牛乳、そばろ井、キャベツのサラダ、鶏団子の白味噌汁、みかん
15	火		牛乳、麦ごはん、円空里芋コロケ、ひじきの胡麻マヨ和え、大根と厚揚げの煮物、豆腐とえのきの味噌汁
16	水	就職試験開始	牛乳、米粉パン、鶏肉のマスタード焼き、コーンサラダ、ポークビーンズ
17	木	定期考査時間割 発表	牛乳、麦ごはん、ちくわの磯部揚げ、ミルクおから、かおり和え、豚汁
18	金	命を守る訓練 食育の日	【秋の彼岸献立】 牛乳、薩摩芋ごはん、秋刀魚のみぞれ煮、五色和え、玉ねぎの味噌汁、白玉きなこもち
24	木	2時間授業	牛乳、キムチチャーハン、大豆の包み揚げ、海藻胡麻サラダ、ワンタンスープ
25	金	前期末考査	【お月見献立】 牛乳、麦ごはん、厚焼きたまご、里芋の煮つけ、お月見汁、お月見ゼリー
28	月		牛乳、麦ごはん、豚の生姜焼き、カラフルサラダ、具だくさん味噌汁
29	火		牛乳、ナン、キーマカレー、もやしのサラダ、ベビーチーズ
30	水		牛乳、麦ごはん、ししゃもの岩石揚げ、干草和え、角麩のすまし汁

【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



9月は「健康増進普及月間」

健康的な食べ方を身につけましょう!

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることに繋がります。



成長期の今、しっかりとりたい カルシウム

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった脂においしい魚や、干しいだけなど、天日干ししたきのこ類に多く含まれます。



- ・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」等を使用しています。
- ・給食には毎回、牛乳が付きます。