

令和2年度(2021年)



1月給食だより



曜	行事	献立名
4 月	始業の日	牛乳、ハヤシライス、胡麻ドレサラダ、フルーツポンチ
5 火	三修制開始	牛乳、麦ごはん、ハタハタのから揚げ、大根のそぼろ煮、干草和え、みそ汁
6 水	教育相談週間 (5分短)	牛乳、麦ごはん、ひきずり、ごぼうのごまマヨ和え、粉ふきいも、プリン
7 木		牛乳、米粉パン、アンサンブルエッグ、グリーンサラダ、ポークビーンズ、紅白りんご
8 金		牛乳、梅じゃこご飯、厚揚げの肉味噌がけ、のり酢和え、かぼちゃの煮物、みぞれ汁
12 火		牛乳、麦ごはん、鶏肉のみそ漬け焼き、春菊の和え物、こんにゃくのきんぴら、すまし汁
13 水		牛乳、かきたまうどん、五平餅、キャベツの塩昆布和え、いちご
14 木		牛乳、焼き豚チャーハン、大学芋、中華和え、肉団子入りスープ、パイナップル
15 金		牛乳、麦ごはん、豚肉のアップルソース焼き、れんこんチップス、白菜の和え物、なめこのみそ汁
18 月		牛乳、麦ごはん、チャプチェ、揚げ焼売、もやしのナムル、トック
19 火		牛乳、麦ごはん、いかのオリーブ焼き、大根サラダ、クリームシチュー、オレンジ
20 水		牛乳、麦ごはん、鶏肉のから揚げ、キャベツのかおり和え、ひじきの甘辛炒め、みそ汁
21 木		牛乳、長崎ちゃんぽん、チンゲン菜とベーコンの炒め物、ハツシモおやき
22 金		牛乳、麦ごはん、鯖のみそ煮、切り干し大根と小松菜の和え物、こも豆腐と豚肉の煮物、すまし汁
25 月	学校給食週間	牛乳、麦ごはん、麻婆豆腐、春雨サラダ、春巻き、コーン玉スープ
26 火		牛乳、麦ごはん、鯛の蒲焼き、ほうれん草のごま和え、里芋といかの煮物、みそ汁
27 水		牛乳、麦ごはん、肉じゃが、揚げ出し豆腐、大根のゆかり和え、みそ汁
28 木		牛乳、麦ごはん、さんまの生姜煮、大根と厚揚げの煮物、干草和え、豚汁
29 金		【岐阜県特産品献立】 牛乳、飛騨牛丼、和風ごまサラダ、すまし汁、デコポン

【岐阜県定時制高校給食目標】 感謝して食べましょう！！

大垣工業高等学校定時制
給食予定日数：19日



あけましておめでとうございます



楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで大りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、“正月太り”を解消しましょう。

食べ過ぎを防ぐコツ

<p>よくかんで 味わって食べる</p> <p>かむ かむ</p>	<p>主食とおかずを バランスよく食べる</p> <p>主食</p>	<p>調味料を使い過ぎない</p>	<p>腹八分目を心がける</p> <p>食べ過ぎない</p>
---------------------------------------	--	-------------------	--------------------------------

- ・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。

[配布用献立表]

2021年 1月

県立大垣工業高等学校

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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
4月	ハヤシライス	○	胡麻ドレサラダ フルーツポンチ	豚肉、牛乳、蒸し鶏ほぐし身	米、麦、有塩バター、デミグラスソース、桃缶	玉葱、にんじん、マッシュルーム水煮、グリーンピース(冷凍)、トマト缶、きゅうり、キャベツ、ナタデココ、パイナップル缶	852 kcal 28.2 g 21.4 g 4.2 g
5火	麦ごはん	○	ハタハタのから揚げ 大根のそぼろ煮 干草和え 味噌汁(じゃが芋わかめ)	牛乳、はたはた、鶏ひき肉、油揚げ、煮干し	米、麦、米粉、なたね油、こんにやく、三温糖、かたくり粉、じゃがいも	にんじん、だいこん、さやいんげん、ほうれんそう、キャベツ、とうもろこし、ねぎ	761 kcal 30.8 g 21.7 g 2.7 g
6水	麦ごはん	○	ひきずり ごぼうのごまマヨ和え 粉ふきいも(あおのり) カスタードプリン	牛乳、鶏成鶏肉モモ(皮なし)、焼き豆腐、あおのり	米、麦、なたね油、しらたき、三温糖、マヨネーズ、ごま、じゃがいも、カスタードプリン	にんじん、はくさい、ねぎ、しゅんぎく、ごぼう、とうもろこし、きゅうり	847 kcal 34.1 g 20.7 g 2.0 g
7木	米粉パン	○	ホイップハニーソフト9g アンサンブルエッグ グリーンサラダ ポークビーンズ	牛乳、アンサンブルエッグ、豚モモ肉、乾燥大豆	米粉パン、ホイップハニーソフト、なたね油、じゃがいも、三温糖	きゅうり、キャベツ、だいこん、玉葱、にんじん、トマト缶、りんご	957 kcal 38.2 g 31.3 g 3.8 g
8金	梅じゃご飯	○	厚揚げの肉味噌がけ のり酢和え かぼちゃの煮物 みぞれ汁	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、まぐろ缶詰(油漬フレーク)、刻みのり、さつま揚げ、豚もも、かつお節	水稲穀粒(精白米)、なたね油、三温糖、こんにやく、かたくり粉	ほうれんそう、もやし、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、干し椎茸、だいこん、糸みつば	916 kcal 39.6 g 27.5 g 3.1 g
12火	麦ごはん	○	鶏肉の味噌漬焼き 春菊の和えもの こんにやくのキンピラ すまし汁(蒲鉾)	牛乳、鶏モモ肉、カットわかめ	米、麦、三温糖、なたね油、こんにやく、ごま	しゅんぎく、もやし、にんじん、ごぼう、さやいんげん、ぶなしめじ、ねぎ	712 kcal 28.7 g 20.2 g 2.0 g
13水	かきたまうどん 五平餅	○	きゃべつの塩昆布和え 果物(いちご)	鶏胸肉、かつお節、たまご、牛乳、塩昆布	うどん(ゆで)、かたくり粉、ごはん、ごま(むぎ)、三温糖	干し椎茸、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、きゅうり、いちご M	907 kcal 30.2 g 16.1 g 2.8 g
14木	チャーハン	○	大学いも 中華和え 肉団子入りスープ 果物(パイ)	たまご、焼き豚、牛乳、バター入り平つくね	米、麦、なたね油、さつまいも、米ぬか油、三温糖、黒ごま、ごま油、ごま、ラー油	にんじん、青ピーマン、ねぎ、はくさい、チンゲンツァイ、とうもろこし、ぶなしめじ、干し椎茸、たけのこ水煮、パイナップル	932 kcal 30.8 g 23.6 g 3.3 g
15金	麦ごはん 白菜の和え物	○	豚肉のアップルソース焼き れんこんチップ 味噌汁(なめこ)	牛乳、豚モモ肉、木綿豆腐、カットわかめ、煮干し	米、麦、三温糖、大豆油	リンゴピューレ、れんこん、ごまつな、はくさい、なめこ、ねぎ	728 kcal 36.4 g 18.2 g 2.6 g
18月	麦ごはん 揚げ焼売	○	チャブ チェ ナムル トック	牛乳、豚モモ肉、鶏胸肉、たまご	米、麦、なたね油、三温糖、ごま油、普通はるさめ(乾)、大豆油、ごま、かたくり粉、トック	干し椎茸、玉葱、にんじん、たけのこ水煮、ほうれんそう、もやし、にんじん、きゅうり、にら、とうがらし、キムチ漬、干ししいたけ、えのきたけ、糸みつば	915 kcal 36.9 g 27.1 g 4.3 g
19火	麦ごはん	○	いかのオリーブ焼き 大根サラダ クリームシチュー 果物(オレンジ)	牛乳、いか、豚モモ肉	米、麦、オリーブ油、じゃがいも	だいこん、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、にんじん、マッシュルーム水煮、玉葱、プロッコリー、オレンジ	869 kcal 44.9 g 21.2 g 1.3 g
20水	麦ごはん	○	鶏から揚げ かおり和え ひじきの甘辛炒め 味噌汁(大根・小松菜)	牛乳、鶏モモ肉、さつま揚げ、長ひじき、木綿豆腐、油揚げ	米、麦、米粉、なたね油、三温糖、こんにやく	キャベツ、たくあん漬、にんじん、だいこん、ごまつな	851 kcal 45.7 g 23.2 g 3.4 g
21木	長崎ちゃんぽん	○	青梗菜とベーコンの炒め物 ハツシモおやき(大豆)	豚モモ肉、いか、むきえび、牛乳、ベーコン	中華めん、なたね油、ハツシモおやき(大豆)	玉葱、にんじん、もやし、キャベツ、きくらげ(乾)、チンゲンツァイ、とうもろこし	666 kcal 32.1 g 21.2 g 2.9 g
22金	麦ごはん	○	鯖の味噌煮 切干大根と小松菜のごま和え こも豆腐と豚肉の煮物 すまし汁(麩)	牛乳、さば、豚モモ肉、焼き豆腐、カットわかめ	米、麦、三温糖、ごま、なたね油、焼き麩	しょうが、切干大根、ごまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ	850 kcal 41.1 g 28.4 g 3.4 g
25月	麦ごはん	○	麻婆豆腐 春雨サラダ 春巻き コーン玉スープ	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	888 kcal 35.3 g 26.6 g 4.4 g
26火	麦ごはん	○	いわしの蒲焼き ほうれん草のごま和え 里芋といかの煮物 味噌汁(だいこん・えのき)	牛乳、いわし開き、いか、油揚げ	米、麦、かたくり粉、なたね油、ごま、さといも	ほうれんそう、キャベツ、だいこん、えのきたけ、ねぎ	802 kcal 35.0 g 22.7 g 3.7 g
27水	麦ごはん	○	肉じゃが 揚げだし豆腐(おろし) ゆかり和え* 味噌汁(あおさ)	牛乳、豚もも、木綿豆腐、油揚げ、あおさ	米、麦、なたね油、じゃがいも、糸こんにやく、三温糖、かたくり粉	玉葱、にんじん、キャベツ、だいこん、きゅうり	915 kcal 36.1 g 23.6 g 3.9 g
28木	麦ごはん	○	さんまの生姜煮(ヤイ) 大根と厚揚げの煮物 干草和え 豚汁	牛乳、さんまの生姜煮、生揚げ、豚モモ(脂身付き)、木綿豆腐	米、麦、三温糖、ごま油、さといも、こんにやく	だいこん、さやいんげん、ごまつな、キャベツ、にんじん、とうもろこし、ごぼう、にんじん、はくさい、ねぎ	789 kcal 33.7 g 23.6 g 3.6 g
29金	飛騨牛丼	○	和風ごまサラダ すまし汁(糸寒天) 果物(デコボン)	和牛肩ロース(脂身付き)、牛乳、かつお節、糸寒天	水稲穀粒(精白米)、しらたき、三温糖、大豆油	玉葱、しょうが(紅生姜)、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、デコボン	972 kcal 28.2 g 38.3 g 3.1 g