

6月給食だより

	曜	行事	献立名
1	月	1年生:給食指導・オリエンテーション2~3年生:生徒会選挙・個人写真撮影	牛乳、ポークカレー、海藻サラダ、ミニクレープ
2	火		牛乳、麦ごはん、鯖の和風あんかけ、大根と鶏肉の煮物、味噌汁
3	水		牛乳、麦ごはん、鶏の照り焼き、ごま酢和え、味噌汁
4	木	三修制試験(1年)	【かみかみ献立】 牛乳、わかめご飯、ししゃもの唐揚げ、切り干し大根のサラダ、味噌汁、オレンジ
5	金		牛乳、麦ごはん、麻婆豆腐、春雨サラダ、中華風コーンスープ
8	月		牛乳、麦ごはん、いかリングフライ、カラフルサラダ、ミネストローネ、芋けんぴパリッシュ
9	火		牛乳、麦ごはん、厚揚げのみそがけ、南瓜サラダ、すまし汁、りんご
10	水		牛乳、セルフハンバーガー、キャベツのソテー、ABCスープ、フローズンヨーグルト
11	木	三修制授業開始	牛乳、麦ごはん、秋刀魚みぞれ煮、さといものひき肉あんかけ、味噌汁
12	金		牛乳、牛ごぼうごはん、ちくわの磯辺揚げ、マンナンサラダ、味噌汁
15	月		牛乳、麦ごはん、つくねの甘辛だれ、ひじきの炒め煮、味噌汁
16	火		牛乳、麦ごはん、酢豚、中華和え、フルーツ杏仁
17	水		牛乳、麦ごはん、竜田揚げ、いんげんのサラダ、味噌汁
18	木		牛乳、麦ごはん、鶏肉のガリバタ醤油炒め、ポテトサラダ、具たくさん味噌汁
19	金		【岐阜のふるさと献立】 牛乳、麦ごはん、鮎の揚げ煮、十六ささげのおかか和え、大豆の変身汁、ぎふだもん林檎ゼリー
22	月		牛乳、冷やし中華、あじのフリッター、じゃがいもの含め煮
23	火		牛乳、麦ごはん、鶏肉のマスタード焼き、グリーンサラダ、ポークビーンズ、メロン
24	水		牛乳、エビピラフ、アンサンブルエッグ、ピーマンサラダ、キャベツとベーコンのスープ
25	木		牛乳、麦ごはん、プルコギ、もやしのピリ辛和え、わかめスープ
26	金		牛乳、麦ごはん、蒲焼き、ゆかり和え、味噌汁
29	月	個別指導(5分短縮)	牛乳、麦ごはん、ロースカツ、アスパラサラダ、すまし汁
30	火		牛乳、麦ごはん、いかみそがらめ、小松菜のソテー、肉団子入りスープ



【岐阜県定時制高校給食目標】 よく噛んで食べましょう

大垣工業高等学校校定時制
給食予定日数:22日

6月4日~10日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

よくかんで食べると、こんないいことがあります!

食べ物本来の味を十分味わうこと



満腹が得られ、食べすぎを防ぐ



だ液がたくさん出て、虫歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる



- ・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。

やっと給食が始まりますね。心を込めて安全で魅力ある給食作りをしていきたいと思えます。よろしくお願します。





〈献立表〉

2020年 6月

大垣工業高等学校 定時制

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食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ポークカレー	○	海藻サラダ ミニクレープ	豚モモ(脂身付き), 牛乳, 海藻ミックス, ロースハム	水稲穀粒(精白米), なたね油, じゃがいも, サラダこんにやく	玉葱, にんじん, だいこん, きゅうり	908 kcal 31.4 g 25.9 g 4.0 g
2火	麦ごはん	○	鯖の和風あんかけ 大根と鶏肉の煮物 味噌汁(玉ねぎ・えのき)	牛乳, さわら, 鶏モモ肉, カットわかめ, 煮干し	米, 麦, 米粉, なたね油, 三温糖, かたくり粉, ごま	だいこん, にんじん, さやいんげん, 玉葱, えのきたけ	785 kcal 35.7 g 24.7 g 2.5 g
3水	麦ごはん	○	鶏の照り焼き ごま酢和え 味噌汁(南瓜しめじ)	牛乳, 鶏モモ肉, 煮干し	米, 麦, 三温糖, ごま	ほうれんそう, もやし, にんじん, かぼちゃ, 玉葱, ぶなしめじ	676 kcal 27.0 g 18.9 g 1.2 g
4木	わかめごはん	○	ししゃもの唐揚げ 切干大根のサラダ 味噌汁(根菜) 果物(オレンジ)	牛乳, からふとししゃも(生干し), 豆腐, 煮干し	米, 麦, 薄力粉, なたね油, さといも	とうもろこし, 花切大根, にんじん, さやいんげん, えのきたけ, にんじん, ごぼう, ねぎ, オレンジ	791 kcal 27.4 g 22.2 g 2.2 g
5金	麦ごはん	○	麻婆豆腐 春雨サラダ 中華風コンソープ	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	789 kcal 31.7 g 22.5 g 3.8 g
8月	麦ごはん	○	いかリングフライ カラフルサラダ ミネストローネ 芋けんぴバリッシュ	牛乳, いかリングフライ, ベーコン, ロース, アーモンドフィッシュ	米, 麦, 大豆油, オリーブ油, じゃがいも	ブロッコリー, 赤ピーマン, 黄ピーマン, とうもろこし, にんじん, 玉葱, キャベツ, セロリ, トマト, トマト缶	781 kcal 25.8 g 24.2 g 1.6 g
9火	麦ごはん	○	厚揚げのみそがけ 南瓜サラダ すまし汁(麩) 果物(りんご)	牛乳, 生揚げ, 豚ひき肉, プロセスチーズ, カットわかめ, かつお節	米, 麦, 三温糖, ごま, かたくり粉, マネズミタイプ調味料, 焼き麩	かぼちゃ, 玉葱, えのきたけ, ねぎ, りんご	842 kcal 34.0 g 28.6 g 2.4 g
10水	セルフハンバーガー	○	キャベツのソテー ABCスープ フロズンヨーグルト	ハンバーグ, 牛乳, ベーコン, うずら卵水煮, シャーベット	パンズパン, なたね油, 中ざら糖, かたくり粉, じゃがいも, ABCマカロニ	玉葱, マッシュルーム水煮, キャベツ, とうもろこし, 赤ピーマン, にんじん, だいこん	834 kcal 31.6 g 29.6 g 4.0 g
11木	麦ごはん	○	秋刀魚みぞれ煮 さといものひき肉あんかけ 味噌汁(大根油揚げ)	牛乳, さんまみぞれ煮, 豚ひき肉, 油揚げ, 煮干し	米, 麦, さといも, 三温糖, かたくり粉	枝豆むきみ(県産), だいこん, ねぎ	801 kcal 32.1 g 28.7 g 2.9 g
12金	牛ごぼうごはん	○	ちくわの磯辺揚げ マンナンサラダ 味噌汁(玉ねぎしめじ)	牛モモ, 牛乳, ちくわ, あおりの, 煮干し	米, 麦, ごま油, 三温糖, ごま, 薄力粉, かたくり粉, なたね油, しらたき	ごぼう, にんじん, 糸みつば, きゅうり, 玉葱, ぶなしめじ	730 kcal 29.2 g 16.4 g 3.4 g
15月	麦ごはん	○	つくねの甘辛だれ ひじきの炒め煮(鶏) 味噌汁(南瓜しめじ)	牛乳, 白ごまつくね, 長ひじき, 鶏胸肉, 大豆水煮, 煮干し	米, 麦, こんにやく, 三温糖, なたね油	枝豆むきみ(県産), にんじん, かぼちゃ, 玉葱, ぶなしめじ	800 kcal 31.0 g 24.2 g 2.8 g
16火	麦ごはん	○	酢豚 中華和え フルーツ杏仁	牛乳, 豚モモ肉	米, 麦, じゃがいも, なたね油, かたくり粉, 三温糖, ごま, ごま油, 杏仁豆腐, 桃缶	にんじん, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, 青ピーマン, パイナップル缶, もやし, きゅうり, とうもろこし, みかん缶	793 kcal 28.1 g 18.4 g 1.6 g
17水	麦ごはん	○	竜田揚げ いんげんのサラダ 味噌汁(なめこ)	牛乳, かつお, まぐろ缶詰(油漬フレーク), カットわかめ, 煮干し	米, 麦, 米粉, なたね油, 上白糖, ごま油, ごま	さやいんげん, キャベツ, にんじん, 玉葱, なめこ, ねぎ	735 kcal 37.9 g 18.7 g 2.4 g
18木	麦ごはん	○	鶏肉のガリパタ醤油炒め ポテトサラダ 味噌汁(具だくさん)	牛乳, 鶏モモ肉, ロースハム, ヨーグルト, 煮干し	米, 麦, 有塩バター, 三温糖, じゃがいも, マネズミタイプ調味料	玉葱, キャベツ, にんじん, ぶなしめじ, さやいんげん, にんじん, きゅうり, だいこん, ごぼう, かぼちゃ, ねぎ	795 kcal 37.4 g 21.0 g 3.0 g
19金	麦ごはん	○	鮎の揚げ煮 十六ささげのおかか和え 大豆の变身汁 ぎふだもん りんごせ	牛乳, あゆ, かつお削り節, 木綿豆腐, 大豆水煮, 油揚げ, 豆腐, 豆乳, 大豆ペースト	米, 麦, かたくり粉, なたね油, 三温糖	じゅうろくささげ, とうもろこし, にんじん, だいこん, こねぎ, ぎふだもん りんごせりー	918 kcal 32.8 g 26.2 g 2.1 g
22月	冷やし中華	○	あじのフリッター じゃがいもの含め煮	ロースハム, 錦糸卵, 牛乳	中華めん, なたね油, じゃがいも, 板こんにやく, 三温糖	きゅうり, ミニトマト, もやし, にんじん, さやいんげん	782 kcal 33.4 g 19.9 g 4.1 g
23火	麦ごはん	○	鶏肉のマスタード焼き グリーンサラダ ポークビーンズ 果物(メロン)	牛乳, 鶏モモ肉, 乾燥大豆, 豚モモ(脂身付き)	米, 麦, じゃがいも, 大豆油	きゅうり, キャベツ, だいこん, 玉葱, にんじん, メロン	864 kcal 38.2 g 28.5 g 1.8 g
24水	エビピラフ	○	アンサンブルエッグ ビーフンサラダ キャベツとベーコンのスープ	むきえび, 牛乳, ほうれん草オムレツ, 糸かまぼこ, ベーコン	米, 麦, 有塩バター, なたね油, ビーフン, ごま油, 三温糖, マネズミタイプ調味料	にんじん, 玉葱, 青ピーマン, マッシュルーム水煮, きゅうり, キャベツ	728 kcal 24.4 g 22.4 g 3.5 g
25木	麦ごはん	○	ブルコギ もやしのピリ辛和え わかめスープ	牛乳, 牛モモ, 豆腐, カットわかめ	米, 麦, なたね油, 三温糖, ごま油, ごま, かたくり粉, 上白糖	玉葱, にんじん, ぶなしめじ, なら, だいずもやし, チンゲンツアイ, ねぎ	739 kcal 32.7 g 19.5 g 3.0 g
26金	麦ごはん	○	蒲焼き ゆかり和え 味噌汁(じゃが芋玉ねぎ)	牛乳, いわし開き, 煮干し	米, 麦, かたくり粉, なたね油, 三温糖, じゃがいも	キャベツ, だいこん, きゅうり, 玉葱, ぶなしめじ	760 kcal 28.1 g 20.8 g 2.7 g
29月	麦ごはん	○	ロースカツ アスパラサラダ すまし汁(角麩)	牛乳, ロース豚カツ, かつお節	米, 麦, なたね油, 角麩	アスパラガス(ゆで), にんじん, きゅうり, とうもろこし, にんじん, えのきたけ, ねぎ	797 kcal 29.2 g 24.2 g 2.3 g
30火	麦ごはん	○	いかのみそがらめ 小松菜のソテー 肉団子入りスープ	牛乳, いか	米, 麦, かたくり粉, なたね油, 三温糖, ラー油	玉葱, とうもろこし, ぶなしめじ, こまつな, 干し椎茸, たけのこ水煮, ねぎ	756 kcal 34.2 g 19.7 g 2.8 g