

令和2年度(2020年)



# 12月給食だより



	曜	行事	献立名
1	火	追試・補充期間 (5分短)	牛乳、麦ごはん、納豆、いかの照り焼き、ごま和え、粉ふきいも、豚汁
2	水		牛乳、キムチチャーハン、焼売、チンゲン菜の和え物、ワカメスープ、フルーツ杏仁
3	木		牛乳、麦ごはん、和風ハンバーグ、キャベツのサラダ、レンコンチップス、あおさのみそ汁
4	金		牛乳、麦ごはん、豚肉のバーベキューソース炒め、コーンサラダ、クリームシチュー
7	月		牛乳、麦ごはん、鶏肉のオーロラソース、レンコンサラダ、こんにゃくのきんぴら、みそ汁
8	火		【岐阜県特産品献立】 牛乳、麦ごはん、飛騨牛焼肉、糸寒天の和え物、大根と厚揚げの煮物、みそ汁
9	水		牛乳、五目ご飯、ししゃもの磯部揚げ、きゃべつのゆかり和え、みそ汁、オレンジ
10	木		牛乳、ポークカレー、海藻サラダ、ココアヨーグルト(ぶどう)
11	金		牛乳、麦ごはん、鯖のみそのせ焼き、塩昆布和え、里芋のひき肉あんかけ、すまし汁
14	月		牛乳、親子丼、わかさぎのフリッター、白菜の和え物、みそ汁
15	火		牛乳、麦ごはん、豚肉のごまだれ炒め、小松菜のおかか和え、じゃがいもの含め煮、みそ汁
16	水		牛乳、焼きそば、小型パン、餃子、もやしのごま和え、キムチスープ、りんご
17	木	三修・年内最終日 人権一斉LHR(2限後)	牛乳、麦ごはん、豚肉と小松菜の中華炒め、中華風厚焼き玉子、春雨サラダ、白菜とじゃがいものスープ
18	金	保護者懇談(2~4限)	牛乳、麦ごはん、ポテトサラダロールフライ、温野菜の添え物、お豆サラダ、生姜入り野菜スープ
21	月		【冬至献立】 牛乳、麦ごはん、鮭の幽庵焼き、ほうれん草の海苔和え、かぼちゃの煮物、けんちん汁、みかん
22	火		牛乳、わかめご飯、関東煮、切り干し大根のごま和え、れんこんのきんぴら
23	水		牛乳、サーモンピラフ、チーズオムレツ、グリーンサラダ、ミネストローネ
24	木		牛乳、麦ごはん、韓国風肉じゃが、ナムル、大豆の包み揚げ、ワンタンスープ
25	金	終業の日	【クリスマス献立】 牛乳、オムライス、フライドチキン、コールスローサラダ、コンソメスープ、クリスマスデザート

【岐阜県定時制高校給食目標】 **食べ物を大切にしましょう**

大垣工業高等学校定時制  
給食予定日数: 19日

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。



**もうすぐ冬休み!**  
食生活の  
**ポイント**

朝・昼・夜の3食を  
決まった時間に食べよう

早寝・早起きをして、  
朝ごはんを必ず食べよう

おやつは時間と  
量を決めて  
食べよう

食べ過ぎないように、  
ゆっくりに  
かんで食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう

- ・献立は都合により変更することがあります。
- ・学校給食に使用さ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 ] 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷

2020年12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杯キー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	麦ごはん	○	納豆 いかの照り焼き ごま和え 粉ふきいも（あおのり） 豚汁（赤味噌）	牛乳、糸引納豆、いか、あおのり、豚ばら（脂身付）、油揚げ、木綿豆腐、煮干し	米、麦、ごま、じゃがいも、さといも、こんにゃく	ごまつな、キャベツ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	817 kcal 39.5 g 24.1 g 2.6 g
2 水	キムチチャーハン	○	しゅうまい 青梗菜の和え物 わかめスープ フルーツ杏仁	豚モモ肉、牛乳、木綿豆腐、カットわかめ	米、麦、なたね油、三温糖、ごま、ごま油、杏仁豆腐、桃缶	キムチ漬け、にら、チンゲンツァイ、もやし、にんじん、ねぎ、みかん缶	860 kcal 30.4 g 24.2 g 3.3 g
3 木	麦ごはん	○	和風ハンバーグ キャベツのサラダ れんこんチップ 味噌汁（あおさ）	牛乳、木綿豆腐、あおさ	米、麦、三温糖、大豆油	だいこん、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、れんこん、こねぎ	703 kcal 25.4 g 20.4 g 3.3 g
4 金	麦ごはん	○	バーベキューソース炒め コンサラダ クリームシチュー	牛乳、豚モモ肉、鶏モモ肉	米、麦、なたね油、三温糖、じゃがいも、オリーブ油	玉葱、青ピーマン、黄ピーマン、リンゴピューレ、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、マッシュルーム水煮	940 kcal 44.0 g 26.8 g 2.2 g
7 月	麦ごはん	○	鶏肉のオーロラソース れんこんサラダ こんにゃくのキンピラ 味噌汁（だいこん・玉ねぎ）	牛乳、鶏胸肉、ひじき、油揚げ	米、麦、かたくり粉、なたね油、じゃがいも、三温糖、こんにゃく、ごま	にんじん、青ピーマン、れんこん、きゅうり、とうもろこし、ごぼう、さやいんげん、だいこん、玉葱、ねぎ	827 kcal 30.9 g 20.5 g 2.8 g
8 火	麦ごはん	○	飛騨牛焼肉 糸寒天の和え物 大根と厚揚げの煮物 味噌汁（カットワカメ・えのき）	牛乳、和牛モモ（脂身付き）、糸寒天、ロースハム、生揚げ、カットわかめ、油揚げ、煮干し	米、麦、ごま油、三温糖、なたね油、上白糖	きゅうり、にんじん、干ししいたけ、だいこん、さやいんげん、玉葱、えのきたけ	1175 kcal 62.1 g 55.2 g 3.0 g
9 水	五目ごはん	○	ししゃもの磯部揚げ ゆかり和え 味噌汁（花切大根・里芋） 果物（オレンジ）	鶏胸肉、牛乳、からふとししゃも（生干し）、あおのり、煮干し、木綿豆腐	米、麦、こんにゃく、なたね油、三温糖、薄力粉、さといも	ごぼう、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、キャベツ、だいこん、きゅうり、花切大根、ねぎ、オレンジ	773 kcal 32.6 g 23.3 g 3.1 g
10 木	ポークカレー	○	海藻サラダ ココアあぶどうヨーグルト	豚もも、牛乳、かつお缶詰油漬フレーク、海藻ミックス、ココアあぶどうヨーグルト	米、麦、なたね油、じゃがいも、サラダこんにゃく	玉葱、にんじん、だいこん、きゅうり	912 kcal 32.7 g 23.8 g 3.6 g
11 金	麦ごはん	○	みそのせ焼き（鯖） 昆布和え さといものひき肉あんかけ すまし汁（玉ねぎわかめ）	牛乳、さば、塩昆布、鶏ひき肉、カットわかめ、かつお節	米、麦、三温糖、さといも、かたくり粉、焼き麩	キャベツ、にんじん、きゅうり、さやいんげん、えのきたけ、ねぎ	759 kcal 35.3 g 19.3 g 3.1 g
14 月	親子丼	○	わかさぎのフリッター 白菜の和え物 味噌汁（じゃが芋油揚げ）	鶏胸肉、たまご、牛乳、わかさぎ、油揚げ、煮干し	米、麦、三温糖、米粉、なたね油、上白糖、じゃがいも	玉葱、にんじん、さやいんげん、はくさい、ほうれんそう、にんじん、ぶなしめじ、ねぎ	851 kcal 42.3 g 22.6 g 3.6 g
15 火	麦ごはん	○	豚肉のごまだれ炒め おかか和え じゃがいもの含め煮 味噌汁（舞茸）	牛乳、豚モモ肉、かつお削り節、カットわかめ、煮干し	米、麦、なたね油、三温糖、ごま、じゃがいも、板こんにゃく	にら、玉葱、ごまつな、もやし、にんじん、さやいんげん、まいたけ、ねぎ	762 kcal 37.5 g 16.8 g 3.5 g
16 水	やきそば	○	小型パン 餃子 ナムル キムチスープ 果物（りんご）	豚肉、いか、牛乳、木綿豆腐	中華めん、なたね油、小型コッペパン、大豆油、三温糖、ごま油、ごま	キャベツ、青ピーマン、にんじん、ぶなしめじ、もやし、チンゲンツァイ、ねぎ、キムチ漬け、だいこん、えのきたけ、りんご	753 kcal 31.9 g 25.5 g 4.4 g
17 木	麦ごはん	○	豚と小松菜の中華炒め 中華風焼き玉子 春雨サラダ 白菜とじゃがいものスープ	牛乳、豚モモ（脂身付き）、厚焼きたまご、ロースハム	米、麦、なたね油、かたくり粉、上白糖、ラー油、緑豆はるさめ、ごま油、じゃがいも	きくらげ（乾）、チンゲンツァイ、にんじん、もやし、きゅうり、はくさい、さやえんどう、玉葱	810 kcal 38.3 g 24.6 g 2.4 g
18 金	麦ごはん	○	ポテトサラダロールフライ 温野菜の添え物 豆サラダ（レタス） 生薑入り野菜の和風スープ	牛乳、豚ひき肉、たまご、ひよこまめ（ゆで）、いんげんまめ（ゆで）	米、麦、じゃがいも、有塩バター、薄力粉、パン粉（乾燥）、大豆油、かたくり粉	にんじん、玉葱、パセリ、プロッコリー、かぼちゃ、きゅうり、ねぎ、キャベツ、ごぼう、干し椎茸	867 kcal 28.3 g 26.0 g 1.1 g
21 月	麦ごはん	○	幽庵焼き ほうれん草の海苔和え かぼちゃの煮物 けんちん汁 果物（みかん）	牛乳、さけ、刻みのり、鶏胸肉、木綿豆腐、かつお節	米、麦、三温糖、さといも、こんにゃく	ゆず（果汁、生）、ほうれんそう、もやし、かぼちゃ、だいこん、にんじん、ねぎ、干し椎茸、みかん M	763 kcal 39.2 g 13.7 g 2.2 g
22 火	わかめごはん	○	関東煮 切干大根の胡麻和え れんこんのきんぴら	牛乳、結び昆布、鶏モモ肉、ちくわ、うずら卵水煮	米、麦、こんにゃく、さといも、三温糖、ごま、上白糖、ごま油	にんじん、だいこん、切干大根、ほうれんそう、れんこん	768 kcal 29.6 g 17.4 g 3.3 g
23 水	サーモンピラフ	○	チーズオムレツ グリーンサラダ ミネストローネ	さけ、牛乳、ベーコン、乾燥大豆	米、麦、有塩バター、オリーブ油、じゃがいも	玉葱、とうもろこし、マッシュルーム水煮、枝豆むきみ、きゅうり、キャベツ、だいこん、にんじん、セロリー、トマト缶	779 kcal 35.0 g 23.3 g 3.0 g
24 木	麦ごはん	○	韓国風肉じゃが ナムル* 大豆の包み揚げ ワンタンスープ	牛乳、豚モモ肉、豚もも	米、麦、ごま油、じゃがいも、三温糖、ごま、なたね油、ワンタン	にんじん、にら、だいこん、ごまつな、干し椎茸、きくらげ（乾）、もやし、ねぎ	869 kcal 36.6 g 20.6 g 3.4 g
25 金	オムライス	○	フライドチキン コールスローサラダ コンソメスープ クリスマスデザート	ベーコン、鶏胸肉、薄焼き卵、牛乳、鶏モモ肉	米、麦、なたね油、薄力粉、かたくり粉、フレンチドレッシング、いちごムース	玉葱、青ピーマン、マッシュルーム水煮、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、ほんしめじ	959 kcal 36.8 g 31.9 g 3.4 g