

2.3月 給食だより

日	曜日	行事	献立名
2/3	月	4年・3年三修制 学年末考査	【節分献立】ごはん 鯛の蒲焼 小松菜のおかか和え 高野豆腐の含め煮 根菜の味噌汁 福豆 牛乳
4	火		ごはん クーブイリチー 人参しりしり サーターアンダギー風ドーナツ もずくのすまし汁 パイナップル 牛乳
5	水		ごはん 鮭の竜田揚げ ひじきのごまマヨ和え 南瓜の煮物 かきたま汁 りんご 牛乳
6	木		ごはん チキン南蛮 ほうれん草のピーナツ和え 南瓜の味噌汁 ヨーグルト 牛乳
7	金	答案返却日	カツカレー グリーンサラダ オレンジ 牛乳
10	月		ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌のせ焼き 干草和え 宮内伊予柑 牛乳
12	水		そばろ丼 白身魚のフリッター 蒟蒻サラダ キャベツの味噌汁 りんご 牛乳
13	木		ごはん おでん味噌がけ 厚焼き玉子 ほうれん草のおかか和え パイナップル 牛乳
14	金		食パン ジャム ハンバーグ 大根サラダ ABCスープ チョコプリン 牛乳
17	月		ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 和風ポテトサラダ 蓮根チップス ほうれん草のすまし汁 チーズ 牛乳
18	火	個別指導(5分短)	味噌ラーメン しゅうまい 青梗菜とベーコンの炒め物 ももヨーグルト 牛乳
19	水	礼法指導(該当者)	【食育の日:東北献立】ごはん 秋刀魚のみぞれ煮 ひきないり 芋のこ汁 りんご 牛乳
20	木		メキシカンライス オムレット キャベツのサラダ ほうれん草のスープ グレープフルーツ 牛乳
21	金		ごはん 鯖のおろし煮 菜花のからし和え きんぴらごぼう 里芋の味噌汁 はっさく 牛乳
25	火		ごはん いかの味噌がらめ 昆布和え 大根のそばろ煮 春雨のすまし汁 パイナップル 牛乳
26	水	学年末考査	ごはん 鶏肉のピーナツがらめ 磯香和え 切干大根のカレー煮 玉ねぎの味噌汁 オレンジ 牛乳
27	木		五目ごはん ちくわの磯辺揚げ 小松菜のごま和え 大根の味噌汁 アシドミルク 牛乳
28	金	表彰式・卒業式予行練習	赤飯 鯖の西京焼き ほうれん草のごま和え 茶碗蒸し 卒業祝いデザート 牛乳
3	火	学年末考査	ごはん 鶏の唐揚げ 中華和え キムチスープ フルーツ杏仁 牛乳
4	水		ごはん ごまだれ焼肉 和風サラダ 南瓜とベーコンの煮物 じゃが芋の味噌汁 オレンジ 牛乳
5	木	答案返却日	ごはん 鮭のチーズ焼き マカロニサラダ キャベツとほうれん草のスープ パイナップル 牛乳
26	木	終業式・離任式	ポークカレーライス フランクフルト 大根サラダ はっさく 牛乳

【岐阜県定時制高校給食目標】 一年間の食生活を振り返りましょう

大垣工業高等学校定時制
給食予定日数:22日

4月 ← 1年間の振り返りをしよう! → 3月

2、3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだことなどを振り返り、新しい学年に向けて、挑戦したいことを考えてみましょう。

今月は、みなさんの好きな給食メニューの、カレーライスやラーメン、鶏の唐揚げを献立に取り入れました。

ご卒業おめでとうございます

毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくることが基本です。給食を食べながら学んだことを生かし、“食べたもので体がつくられていく”ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

- ・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」を使用しています。
- ・給食には毎回、牛乳が付きまます。

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	麦ごはん	○	鯛の蒲焼き おほか和え 高野豆腐の含め煮 味噌汁(根菜) 福豆	牛乳、いわし開き、かつお削り節、凍り豆腐、煮干し、国産炒り大豆	米、麦、かたくり粉、なたね油、三温糖、さといも	こまつな、もやし、干し椎茸、にんじん、玉葱、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	860 kcal 36.2 g 26.6 g 3.4 g
4火	麦ごはん	○	クーペイリチー 人参しりしり サターナグキ、風ドーナツ すまし汁(もずく) バイナップル	牛乳、豚モモ肉、大豆水煮、刻み昆布、まぐろ缶詰(油漬)、たまご、かつお削り節、おから、沖繩もずく、豆腐、かつお節	米、麦、なたね油、つきこんにやく、三温糖、ごま油、プレミックス粉(おろけ用)、黒砂糖、かたくり粉	にんじん、切干大根、えのきたけ、ねぎ、パイナップル	890 kcal 33.8 g 25.0 g 2.5 g
5水	麦ごはん	○	竜田揚げ ひじきのごまマヨ和え かぼちゃの煮物 かきたま汁 りんご	牛乳、あじ、ひじき、油揚げ、蒸し鶏ほぐし身、かつお節、豆腐、たまご	米、麦、米粉、なたね油、三温糖、ごま、マヨネーズ調味料、かたくり粉	キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、ねぎ、りんご	837 kcal 37.9 g 22.6 g 2.3 g
6木	麦ごはん	○	チキン南蛮 ピーナッツ和え 味噌汁(南瓜しめじ) ヨーグルト	牛乳、鶏モモ肉、たまご、カットわかめ、煮干し、ヨーグルト(プレーン)	米、麦、薄力粉、なたね油、三温糖、タルタルソース、ピーナッツ粉	ほうれんそう、キャベツ、かぼちゃ、玉葱	876 kcal 33.8 g 31.7 g 2.4 g
7金	カツカレー	○	グリーンサラダ オレンジ	豚モモ肉、牛乳、ロース豚カツ	米、麦、じゃがいも、なたね油	玉葱、にんじん、福神漬、きゅうり、キャベツ、だいこん、オレンジ	940 kcal 31.6 g 26.7 g 4.2 g
10月	麦ごはん	○	肉じゃが みそのせ焼き(豆腐) 干草和え いよかん	牛乳、豚モモ肉、木綿豆腐	米、麦、なたね油、じゃがいも、しらたき、三温糖、ごま	玉葱、にんじん、こまつな、キャベツ、とうもろこし、いよかん	852 kcal 37.0 g 19.1 g 2.5 g
12水	そばろ丼	○	白身魚のフリッター こんにやくサラダ 味噌汁(キャベツ舞茸) りんご	鶏ひき肉、たまご、牛乳、まぐろ缶詰(油漬)、油揚げ、煮干し	米、麦、大豆油、上白糖、サラダこんにやく、三温糖	にんじん、枝豆むきみ、もやし、にんじん、だいこん、キャベツ、まいたけ、りんご	897 kcal 38.4 g 29.6 g 3.0 g
13木	麦ごはん	○	おでん 味噌がけ 厚焼きたまご おほか和え パイナップル	牛乳、結び昆布、ちくわ、さつま揚げ、厚焼玉子、かつお削り節	米、麦、板こんにやく、さといも、三温糖	だいこん、にんじん、ほうれんそう、もやし、パイナップル	778 kcal 32.9 g 18.0 g 3.2 g
14金	食パン ジャム	○	ハンバーグ 大根サラダ ABCスープ ハートのチョコプリン	牛乳、ハンバーグ、ベーコン	食パン、なたね油、中ざら糖、かたくり粉、じゃがいも、ABCマカロニ、ハートのチョコプリン、いちごジャム	玉葱、マッシュルーム水煮、だいこん、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、にんじん	889 kcal 32.5 g 29.0 g 4.1 g
17月	麦ごはん	○	鮭のチヂミ焼き(ホム焼き) 和風ポテトサラダ れんこんチップス すまし汁(ほうれん草) チーズ	牛乳、さけ、蒸し金時豆、まぐろ缶詰(油漬)、かつお節、チーズ	米、麦、三温糖、有塩バター、じゃがいも、ごま、なたね油	キャベツ、玉葱、にんじん、枝豆むきみ、とうもろこし、れんこん、えのきたけ、ほうれんそう	819 kcal 39.2 g 23.6 g 2.8 g
18火	五目みそラーメン	○	しゅうまい 青梗菜とベーコンの炒め物 ももヨーグルト	豚モモ肉、牛乳、ベーコン、ももヨーグルト	中華めん、ごま油、なたね油	しなちく、にんじん、もやし、はくさい、きくらげ(乾)、ねぎ、チンゲンツァイ、キャベツ、とうもろこし	787 kcal 32.2 g 25.8 g 4.6 g
19水	麦ごはん	○	秋刀魚みぞれ煮 ひきなすり いものこ汁 りんご	牛乳、さんまみぞれ煮、はんぺん、油揚げ、鶏モモ肉、豆腐	米、麦、なたね油、三温糖、さといも、板こんにやく	だいこん、にんじん、ねぎ、ぶなしめじ、りんご	813 kcal 30.0 g 27.5 g 2.4 g
20木	メキシカンライス	○	オムレツ キャベツのサラダ ほうれん草とベーコンのスープ グレープフルーツ	あさり、まぐろ缶詰(油漬)、牛乳、ベーコン	米、麦、有塩バター、なたね油	玉葱、にんじん、青ピーマン、だいこん、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、ほうれんそう、グレープフルーツ	771 kcal 28.0 g 23.6 g 4.3 g
21金	麦ごはん	○	おろし煮 菜花のからし和え きんぴらごぼう 味噌汁(里芋・えのき) 八	牛乳、さば、煮干し	米、麦、かたくり粉、なたね油、三温糖、さといも	だいこん、ねぎ、和種なばな、キャベツ、にんじん、ごぼう、とうがらし、えのきたけ、はっさく	797 kcal 34.2 g 23.9 g 3.2 g
25火	麦ごはん	○	いかのみそがらめ 昆布和え 大根のそぼろ煮 すまし汁(春雨)パイナップル	牛乳、いか、塩昆布、鶏ひき肉、かつお節	米、麦、かたくり粉、なたね油、三温糖、こんにやく、緑豆はるさめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、さやいんげん、えのきたけ、ねぎ、パイナップル	811 kcal 35.9 g 20.1 g 3.0 g
26水	麦ごはん	○	鶏肉のピーナッツがらめ 磯香和え 切干大根のカレー煮 味噌汁(玉葱・しめじ)オレンジ	牛乳、鶏モモ肉、カットわかめ、刻みのり、さつま揚げ、油揚げ、煮干し	米、麦、かたくり粉、なたね油、三温糖、り、さつま揚げ、油揚げ、煮干し	ほうれんそう、もやし、切干大根、さやいんげん、玉葱、ぶなしめじ、ねぎ、オレンジ	818 kcal 37.2 g 23.1 g 3.0 g
27木	五目ごはん	○	ちくわの磯辺揚げ ごま和え 味噌汁(大根・里芋) アンドミルックプラス65	鶏胸肉、牛乳、ちくわ、あおのり、煮干し、豆腐、飲むヨーグルト	米、麦、こんにやく、なたね油、三温糖、薄力粉、かたくり粉、ごま、さといも	ごぼう、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、こまつな、キャベツ、だいこん、ねぎ	767 kcal 31.8 g 15.6 g 3.5 g
28金	赤飯(炊きおこわ)	○	西京焼き ごま和え 茶碗蒸し 卒業祝いデザート	あずき(乾)、牛乳、さわら、鶏胸肉、かまぼこ、むきえび、たまご	もち米、米、ごま、ながいも、ケーキ	ほうれんそう、もやし、干し椎茸、糸みつば	939 kcal 45.2 g 26.0 g 3.5 g
3火	麦ごはん	○	鶏から揚げ 中華和え キムチスープ フルーツ杏仁	牛乳、鶏モモ肉	米、麦、米粉、なたね油、三温糖、ごま油、ごま、緑豆はるさめ、杏仁豆腐	だいこん、こまつな、とうもろこし、キムチ漬け、はくさい、ねぎ、干し椎茸、みかん缶、桃缶	841 kcal 29.5 g 26.7 g 2.7 g
4水	麦ごはん	○	ごまだれ焼肉 和風サラダ オレンジ 南瓜とベーコンの煮物 味噌汁(じゃが芋油揚げ)	牛乳、豚モモ肉、カットわかめ、ひじき、ベーコン、油揚げ、煮干し	米、麦、なたね油、三温糖、ごま、じゃがいも	にら、玉葱、きゅうり、だいこん、にんじん、かぼちゃ、ねぎ、オレンジ	843 kcal 36.4 g 22.0 g 3.4 g
5木	麦ごはん	○	チーズ焼き マカロニサラダ キャベツとほうれん草のスープ パイナップル	牛乳、さけ、とろけるチーズ、ベーコン	米、麦、なたね油、マヨネーズ調味料、マカロニ、オリブ油	玉葱、ぶなしめじ、とうもろこし、きゅうり、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、パイナップル	820 kcal 36.6 g 24.4 g 2.4 g
26木	ポークカレー	○	フランクフルト 大根サラダ 八朔	豚もも、牛乳、フランクフルト	米、麦、なたね油、じゃがいも	玉葱、にんじん、だいこん、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、はっさく	932 kcal 31.1 g 31.4 g 4.3 g