

給食だより



令和7年度

2月号

大府高校・定時制

1年で最も寒い季節になりました



今年度1年間のみなさんの食生活はいかがでしたか。

下のチェック表をみて自分の食生活を振り返り、
できたところにチェック☑を入れてみましょう。



□ 1日3回の食事をとる
ように心がけましたか



□ 主食・主菜・副菜が揃った
食事を心がけましたか



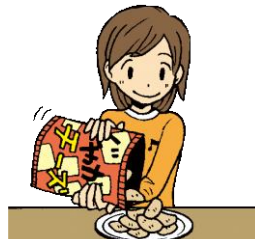
□ 感謝の気持ちを込めて、
食事の挨拶ができましたか



□ 好き嫌いなく食事を
とることができましたか



□ 間食や夜食をとりすぎない
よう注意できましたか



いくつチェックできましたか？

健康な生活を送るために自分の
食生活を見直してみましょう。



マヨネーズ

マヨネーズとは植物油・卵・酢などを主な原料として、

調味料・香辛料を加えて混ぜ合わせた半固体状ドレッシングのことです。

全卵型はクリーミーな食感とすっきりとした味わいが特徴で、マヨネーズ炒め

などソースのベースにおすすめです。卵黄型はコクとうま味があり濃厚なので、サラダ

などそのまま味わうのがおすすめです。

2月 給食献立

愛知県立大府高等学校

日	曜	献立
1	日	
2	月	鶏葱うどん、大根の味噌煮
3	火	鰯の蒲焼き丼、五目煮豆、味噌汁
4	水	
5	木	ご飯、四川風厚揚げのそぼろ煮、ししゃもフライ、白菜スープ
6	金	ご飯、鶏肉のソテーマトソース、じゃが芋のサラダ、キャベツのスープ
7	土	
8	日	
9	月	ピラフ、ハートコロケ、コールスローサラダ、コンソメスープ、チョコパイ
10	火	ご飯、豚肉の葱ソースがけ、添え野菜、中華スープ
11	水	
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	麻婆飯、中華サラダ、わかめスープ
17	火	ご飯、あじフライ、鶏肉と野菜のジンジャーソテー、味噌汁
18	水	カレーライス、イタリアンサラダ
19	木	ご飯、肉団子の味噌鍋風煮、小松菜の和え物
20	金	卵サンド、ポークシチュー
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	ご飯、白身魚のレモンソース 野菜の卵炒め 味噌汁
26	木	照り焼きバーガー、ポトフ
27	金	すき焼き風丼、味噌汁、チョコバナナ
28	土	