

令和2年 12月 献立予定表

岡山県立鳥城高等学校

日	曜	給食時間	献立名			主要材料			エネルギー たんぱく質	一口メモ
						主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる		
1	火	17:45 18:25	ごはん ごま和え	牛乳 すまし汁	魚のゆずみそかけ 果物(みかん)	牛乳 さわら 中みそ 白みそ 油揚げ とり肉	ゆず もやし ほうれん草 になじん ごぼう だいこん ねぎ みかん	米 じゃが芋 サラダ油 ごま 三温糖	823 kcal 33.8 g	《旬の食べ物 ゆず》 出始めの7月頃は緑のゆず。11月頃からは黄色のゆず。果汁も皮もよい香りがします。
2	水	17:45 18:25	麦ごはん マーボー春雨	漬け物 中華和え	牛乳	牛乳 赤みそ 豚肉 厚揚げ ちりめんじゃこ 荳わかめ	しょうが チンゲンサイ きくらげ たけのこ 玉ねぎ になじん だいこん キャベツ きゅうり たくあん漬	米 でん粉 三温糖 ごま油 上白糖 麦 緑豆春雨	836 kcal 28.4 g	今日はマーボーはるさめ♪ 味がしっかりしみ込んだ春雨。ごはんがすすむよ(*^_^*)
3	木	17:45 18:25	ごはん ごま酢和え	牛乳	大豆の磯煮 果物(梨)	牛乳 ひじき 大豆 平天 牛肉 厚揚げ わかめ	干しいたけ いんげん れんこん こんにやく になじん ごぼう キャベツ もやし なし	米 サラダ油 じゃが芋 黒砂糖 上白糖 ごま	835 kcal 29.1 g	『あたご梨』世界最大級の並外れた大きさが特徴の岡山が誇る梨。大きいものになると赤ちゃんの頭くらいのもあります。
4	金	17:45 18:25	麦ご飯 チキンと根菜の甘酢炒め	牛乳	牛乳	牛乳 うずら卵 とり肉 卵	ブロッコリー れんこん になじん ケチャップ いら えのき 玉ねぎ	米 麦 さつま芋 でん粉 三温糖	855 kcal 29.6 g	根菜には食物せんいが多く含まれます。腸を刺激して腸の働きを 活発にします。便秘を治す働きがあります。よくかんで食べましょう ね♪
7	月	17:45 18:25	麦ごはん 水菜の即席漬	牛乳	関東煮	牛乳 牛肉 がんもどき 昆布 平天 ちりめんじゃこ	こんにやく になじん だいこん いんげん たくあん漬 キャベツ 水菜	米 里芋 三温糖 サラダ油 ごま 黒砂糖	825 kcal 29.2 g	緑黄野菜に含まれるビタミンAは、皮膚の乾燥や肌荒れの予防に効果 があります♪
8	火	17:45 18:25	さつま芋ごはん おかかあえ	牛乳 すまし汁	魚のみそマヨネーズ焼き	牛乳 さけ 中みそ 豆腐 花かつお	玉ねぎ ねぎ キャベツ こまつな になじん えのき みつば	米 さつま芋 ごま マヨネーズ	843 kcal 31.1 g	ほくほくとおいしいさつま芋ごはんです(*^_^*)
9	水	17:45 18:25	北海ラーメン ヨーグルト	牛乳	華風和え	牛乳 えび いか ほたて 豚肉 くらげ 中みそ 赤みそ ヨーグルト	しょうが になじん になじん 玉ねぎ もやし ねぎ キャベツ チンゲンサイ	中華麺 サラダ油 ごま油 バター コーン	856 kcal 38.8 g	北海ラーメンには海鮮(いか・えび・ほたて)やコーン、バターが 入っています。今日はみそ味のラーメンです。
10	木	17:45 18:25	麦ごはん 魚の香味揚げ	ふりかけ ポテトサラダ	牛乳 みそ汁	牛乳 あじ ひじきふりかけ 豆腐 わかめ 赤みそ 中みそ	しょうが になじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ いら	米 麦 じゃが芋 でん粉 上白糖 マヨネーズ コーン 天ぷら油	861 kcal 30.6 g	香味揚げ…しょうがの絞り汁・しょう油・酒・赤みそ・一味を入れて 魚を漬けておき、でん粉をつけて揚げました。
11	金	17:45 18:25	米粉パン かぼちゃのチーズ焼き	ジャム	牛乳 豆乳スープ	牛乳 チーズ とり肉 ベーコン 豆乳	玉ねぎ かぼちゃ キャベツ セロリー チンゲンサイ になじん	米粉パン りんごジャム 三温糖 コーン サラダ油 でん粉 ポタージュ じゃが芋	857 kcal 33.8 g	【クイズ】 畑の肉ってなんだろう？ ①になじん ②大豆 ③じゃが芋
14	月	17:45 18:25	ごはん ゆかり和え	牛乳 みそけんちん汁	切り干しの卵焼き 果物(みかん)	牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐 卵 中みそ 赤みそ	ねぎ 干しいたけ になじん 切り干し大根 もやし ゆかり キャベツ だいこん ごぼう しめじ いんげん みかん	米 サラダ油 三温糖 里芋 ごま油	846 kcal 32 g	寒くなってくると、温かい汁ものが嬉しいですね (*^_^*)
15	火	17:45 18:25	ライス 牛乳	ロコモコ	フレンチポテト 野菜スープ	牛乳 牛肉 豚肉 卵 ベーコン	エリンギ 玉ねぎ トマト ケチャップ パセリ だいこん になじん キャベツ	米 サラダ油 パン粉 じゃが芋 コーン ごま団子 天ぷら油	862 kcal 37.6 g	ロコモコは、ハワイのファストフードが発祥と言われています。ごは んにハンバーグ・目玉焼きをのせてソースをかけたものです。
16	水	17:45 18:25	カレー南蛮うどん ほうれん草のごま和え	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ ちりめんじゃこ	ねぎ 玉ねぎ ごぼう になじん ほうれん草 はくさい キャベツ りんご	うどん ルウ でん粉 サラダ油 上白糖 ごま	849 kcal 27.4 g	《旬の食べ物 ほうれん草》 寒くなると糖分を増やし凍えるのを防 ぎます。これがほうれん草の甘さの秘密です。
17	木	17:45 18:25	麦ごはん 魚のオーロラソース	味付けのり 千種和え	牛乳 みそ汁	牛乳 ホキ 錦糸卵 豆腐 味付けのり 中みそ 赤みそ 白みそ 油揚げ わかめ	ケチャップ パセリ 玉ねぎ もやし キャベツ になじん きゅうり ねぎ	米 麦 でん粉 サラダ油 天ぷら油 三温糖	827 kcal 33.1 g	今日の魚は「ホキ」南半球ニュージーランド付近の深～い海でとれま す。大きいものになると120cmもあります。
18	金	17:45 18:25	彩りごはん 酢のもの	牛乳	ちゃんこ鍋 牛乳プリン	牛乳 焼き豆腐 とり肉 ミートボール わかめ 寒天	しめじ もやし はくさい ねぎ だいこん になじん きゅうり キャベツ 彩りごはんの素	米 麦 ごま油 くるきり 上白糖 ごま 生クリーム	847 kcal 27.9 g	ちゃんこ鍋は、大鍋に肉や、魚、野菜などを入れ水炊きのようにして 食べる力士(すももり)料理です。
21	月	17:45 18:25	ライス レモンサラダ	牛乳	ボルシチ かぼちゃプリン	牛乳 牛肉 サワークリーム 粉チーズ ヨーグルト	ケチャップ 玉ねぎ になじん かぶ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ レモン	米 じゃが芋 オリーブ油 上白糖 ルウ	856 kcal 25.3 g	12/21は冬至です。昼が一年中で一番短くなる日です。この日になん ぎん(かぼちゃ)を食べてゆず湯に入る風習があります。
22	火	17:45 18:25	麦ごはん 八宝菜	牛乳	揚げしゅうまい	牛乳 豚肉 えび うずら卵 いか しゅうまい	になじん 玉ねぎ キャベツ たけのこ しょうが チンゲンサイ きくらげ もやし ヤングコーン	米 ごま油 でん粉 天ぷら油	839 kcal 31.9 g	しょうがは、辛み成分だけでなく、油の酸化を防ぐ働きがあります。 からだを温める作用や、殺菌作用もあります。
23	水	17:45 18:25	いわしのかば焼き丼 そえ野菜	赤だし	牛乳 果物(りんご)	牛乳 いわし 豆腐 赤だしみそ	しょうが こまつな しめじ みつば になじん 玉ねぎ りんご	米 じゃが芋 てんぷら油 黒砂糖 でん粉 白玉麩	826 kcal 28.3 g	いわしのかば焼き丼は人気メニューの一つです(*^_^*)
24	木	17:45 18:25	ピラフ サラダ	牛乳	ローストチキン デザート	牛乳 とり肉 ウインナー	ピーマン 玉ねぎ 赤ピーマン になじん きゅうり キャベツ かぼちゃ パセリ	米 バター サラダ油 ルウ 上白糖 バター オリーブ油 デザート	868 kcal 35.2 g	クリスマスメニューです。ローストチキンは一つ一ついねいに学校 で焼きました。(〇) 来年もよい年でありますように。

冬野菜の代表といえば、ねぎ！ 鍋ものには欠かせない存在ですね。ねぎにも、いろいろな種類がありますが、大きく分けると、白い部分を食べる白ネギ「根深ネギ」と、緑色の部分を食べる「葉ネギ」があります。白ネギはよ～く煮ると、ネギ独特の辛みが、あまい味に変化します。昔から、風邪をひきはじめたらねぎを食べるとよい、ねぎをしっかりと食べると風邪をひかない、と言いつたられてきました。独特の辛み成分が体温を高め、血行をよくすること、消化液の出るのをよくすることなどが分かっています。昔からの知恵ですごいですね！！

