

# 岡山県立烏城高校 給食だより



令和 2年 6月 1日発行



学校が再開され、給食も6/2からスタートします。  
梅雨の時期になりました。じめじめしたこの時期は、気温が高く湿気の多い日が続きます。細菌の活動が活発になるので食中毒がおこりやすくなります。  
また、新型コロナウイルス感染の予防にはきちんとした手洗いや咳エチケットが大切です。  
6月は、密をさけるために、給食時間が学年によって違います。食べる席の間隔も広く取っています。静かに食べましょうね♪  
元気に生活しましょう (^^)/ (栄養教諭 こたか)

| 学 年   | 給食時間        |
|-------|-------------|
| 1・2年生 | 18:20~18:50 |
| 3・4年生 | 17:45~18:15 |



## ※残量調査について

毎年6月と11月に文部科学省からの依頼で残量調査を行いますが、今回の6月の調査は、中止になりました。でもしっかり食べてくださいね!

## ペットボトル飲料 便利だけど…

ペットボトルの飲み物って、携帯にとっても便利ですね。飲み切れなくてもフタができるから、カバンの中にも入るし。みなさん、開封してからどのくらいで飲みきっていますか? 口をつけて飲むと口の中にいる細菌がペットボトルの中に入ってしまう、温度と開封することで入る空気・飲料の中の糖分などが栄養となり、細菌が増えてしまうのです。温かいところには置かず、なるべく保冷し、早めに飲み切るようにしましょう。

今月の献立には、免疫力を上げる発酵食品を使った料理をとりいれました!

## ～根菜の<sup>しおこうじ</sup>塩麹サラダ～ (6/9予定)

(材料 2人分)

- |        |             |                                               |
|--------|-------------|-----------------------------------------------|
| ・れんこん  | 40g         | 1. れんこんは薄めのいちょう切り。ごぼうはささがく。                   |
| ・ごぼう   | 20g         |                                               |
| A {    | 酢 小さじ 1     | Aの調味料で炊いて冷ましておく。                              |
|        | 食塩 0.2g     | 2. にんじんは薄めのいちょう切り。いんげんは1cmに切る。干しひじきは洗って戻しておく。 |
|        | 砂糖 1g       | 3. にんじん・いんげん・干しひじきは茹でて冷ます。                    |
| ・にんじん  | 20g         | 4. Bの調味料を混ぜ合わせ野菜、ひじきを和える。                     |
| ・乾燥ひじき | 1g          |                                               |
| ・いんげん  | 20g         |                                               |
| B {    | マヨネーズ 大さじ 1 | * 塩麹はスーパーでも売っています。                            |
|        | 食こうじ 小さじ 1  | しよっぱいのでドレッシングには少量しか使わないですが                    |
|        | すりごま 2g     | 残りは、から揚げする肉の下味や、魚を漬けておいて焼いてもおいしいです。(*^_^*)    |



【クイズ1の答え】 ② 畑の肉とは、大豆のことです。

体を作る働きのたんぱく質や、良質の脂肪が含まれているからです。

令和 2年 6月 献立予定表



岡山県立烏城高校

| 日  | 曜 | 給食時間           | 献立名                                      | 主要材料                             |                                                    |                                          | エネルギー<br>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  | 月 |                | 給食はありません                                 |                                  |                                                    |                                          |                       |                                                                       |
| 2  | 火 | 17:45<br>18:20 | 麦ごはん 牛乳<br>酢豚 レタスのスープ ゼリー                | 牛乳 豚肉                            | ピーマン 筍 玉ねぎ しょうが にんじん<br>生きくらげ ケチャップ レタス            | 米 麦 ごま油 サラダ油 じゃが芋<br>でん粉 小麦粉 三温糖 コーン ゼリー | 851<br>25.3 kcal<br>g | インドネシアのジャカルタから日本に伝わった時に「ジャカルタ芋」→「じゃが芋」になったそうです。                       |
| 3  | 水 | 17:45<br>18:20 | ハッシュドビーフ麺 牛乳<br>コールスローサラダ 果物(冷凍みかん)      | 牛乳 牛肉 粉チーズ                       | マッシュルーム セロリー 玉ねぎ にんじん<br>ケチャップ キャベツ 冷凍みかん          | ソフト麺 ビーフルウ サラダ油<br>コーン 上白糖               | 852<br>31.5 kcal<br>g | 手洗いは水でぬらしただけでは効果がなく、かえてバ ンが増えます。石けんで洗いましょう♪                           |
| 4  | 木 | 17:45<br>18:20 | ごはん 牛乳 即席漬け<br>いわしの青じそ風味 打ち豆汁            | 牛乳 いわし 打ち豆 油揚げ<br>赤みそ 中みそ        | 青じそ キャベツ 水菜 たくあん にんじん<br>だいこん ねぎ 玉ねぎ               | 米 ごま 三温糖 でん粉<br>天ぷら油                     | 839<br>29.6 kcal<br>g | 青じそは和食の味をひきたてる香味野菜。防腐作用もあるので食中毒防止にも役立ちます。だからお刺身についているのですね。            |
| 5  | 金 | 17:45<br>18:20 | キーマカレー 牛乳<br>セサミサラダ ミニトマト ヨーグルト          | 牛乳 とり肉 豚肉 ヨーグルト                  | 玉ねぎ なす にんじん ピーマン しょうが<br>にんにく ケチャップ きゅうり キャベツ トマト  | 米 麦 サラダ油 カレールウ ごま<br>上白糖 じゃが芋            | 859<br>26.9 kcal<br>g | ミニトマトは大玉トマトと比べてビタミンA は2倍。カルシウム・カリウム・食物せんいなどは約1.5倍含まれています。             |
| 8  | 月 | 17:45<br>18:20 | ビビンバ 牛乳<br>わかめスープ ミックスフルーツ               | 牛乳 牛肉 とうふ わかめ<br>ベーコン            | にんじん チンゲンサイ もやし にんにく<br>にら 玉ねぎ 冬瓜 もも缶 パイン缶 みかん缶    | 米 三温糖 ごま油 上白糖<br>カットゼリー                  | 843<br>27.7 kcal<br>g | ご飯にカ ー 肉 ・卵などの具をのせ、よく混ぜて食べる韓国料理。韓国語「ビビ ム」が「混ぜる」、「バ ッ」が「飯」             |
| 9  | 火 | 17:45<br>18:20 | ごはん 牛乳 きび団子<br>魚の塩焼き 根菜の塩麴サラダ みそ汁        | 牛乳 さわら ひじき 中みそ<br>平天 赤みそ         | ごぼう にんじん いんげん れんこん 玉ねぎ<br>だいこん ねぎ                  | 米 サラダ油 三温糖 塩こうじ<br>ごま きび団子               | 840<br>30.1 kcal<br>g | 塩麴は、麴(こうじ)と塩・水を混ぜて発酵・熟成させた日本の伝統的調味料。疲労回復のビタミンB群たっぷり♪食材のうまみを引き出す万能調味料！ |
| 10 | 水 | 17:45<br>18:20 | みそラーメン 牛乳<br>じゃが芋のチーズ焼き 果物(すいか)          | 牛乳 豚肉 中みそ 赤みそ<br>チーズ             | にんじん しょうが にんにく ねぎ きくらげ<br>もやし キャベツ 玉ねぎ パセリ すいか     | 中華麺 ごま油 バター じゃが芋<br>コーン                  | 828<br>35.5 kcal<br>g | すいかは、約4000年前から古代エジプトで栽培されていました。90%が水分です。                              |
| 11 | 木 | 17:45<br>18:20 | ごはん 手作りふりかけ 牛乳<br>魚のゆかり揚げ おかか和え ゆばのすまし汁  | 牛乳 ホキ ちりめん 干シアミ<br>卵 ゆば 花かつお 昆布  | ゆかり 小松菜 にんじん キャベツ 玉ねぎ<br>ねぎ えのき                    | 米 ごま 三温糖 でん粉 じゃが芋<br>小麦粉 天ぷら油            | 811<br>34.8 kcal<br>g | 〈旬の食べ物 じゃが芋〉新じゃがのおいしい季節です。じゃが芋は、地下の茎が大きくなったものです。                      |
| 12 | 金 | 17:45<br>18:20 | ふわふわ丼 牛乳<br>ごまじゃこサラダ 果物(キウイフルーツ)         | 牛乳 卵 牛肉 豆腐<br>ひじき ちりめんじゃこ        | 葉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜<br>もやし キウイフルーツ                   | 米 三温糖 ごま油 上白糖<br>麴 ごま じゃが芋               | 827<br>30.7 kcal<br>g | ひじきは海藻。「ひじきを食べると長生きする」と昔からいわれています。ミネラル・食物せんい・鉄分が豊富ですよ♡                |
| 15 | 月 | 17:45<br>18:20 | 牛肉とごぼうのピラフ 牛乳<br>ポテトフリッター もち麦入りスープ       | 牛乳 牛肉 とり肉                        | にんじん 玉ねぎ ごぼう ケチャップ<br>小松菜 マッシュルーム                  | 米 サラダ油 上白糖 マヨネーズ<br>米粉 小麦粉 もち麦 じゃが芋      | 788<br>20.5 kcal<br>g | フリッターとは、小麦粉に食塩と卵黄を混ぜ、泡立てた卵白を混ぜたものを衣にして揚げたものです。ふわふわの衣です。               |
| 16 | 火 | 17:45<br>18:20 | ごはん 牛乳 魚の塩麴焼き<br>海そうと牛肉のサラダ みそ汁          | 牛乳 さわら 海そうミックス 牛肉<br>油揚げ 赤みそ 中みそ | しょうが にんじん キャベツ ねぎ 玉ねぎ                              | 米 塩こうじ サラダ油 三温糖<br>じゃが芋 ごま ごま油           | 805<br>30.8 kcal<br>g | 牛肉を甘辛く炊いて海そうサラダに入れました。毎回好評です(*^_^*)                                   |
| 17 | 水 | 17:45<br>18:20 | 五目うどん 牛乳<br>いしもちじゃこのから揚げ 果物(メロン)         | 牛乳 とり肉 油あげ いしもちじゃこ<br>かまぼこ わかめ   | にんじん ごぼう ねぎ 玉ねぎ メロン<br>干しいたけ                       | うどん ごま油 天ぷら油                             | 824<br>32.8 kcal<br>g | 《地場産物 いしもちじゃこ》岡山県の海でとれました。5月～9月がよくとれる旬の時期です。                          |
| 18 | 木 | 17:45<br>18:20 | 麦ごはん 佃煮 牛乳<br>肉じゃが きゅうりの酢のもの             | 牛乳 牛肉 さつま揚げ ちりめん<br>わかめ 佃煮       | いんげん 玉ねぎ にんじん こんにゃく<br>きゅうり もやし                    | 米 麦 黒砂糖 三温糖 サラダ油<br>じゃが芋                 | 827<br>27.4 kcal<br>g | 麦ごはんは「食物せんい」がたくさんとれます。腸がきれいになり、お肌もきれいになりますよ (*^_^*)                   |
| 19 | 金 | 17:45<br>18:20 | みそ焼きなす丼 牛乳<br>かきたま汁 ゼリー                  | 牛乳 豚肉 卵 赤みそ                      | 玉ねぎ にんじん しょうが チンゲンサイ<br>なす ピーマン                    | 米 ごま油 三温糖 でん粉<br>じゃが芋 ゼリー                | 862<br>25.5 kcal<br>g | 旬の野菜には、体を元気にする働きのビタミン類がたくさん含まれていますよ♪                                  |
| 22 | 月 | 17:45<br>18:20 | ごはん 牛乳 魚の香味焼き<br>おひたし 豚汁 果物(冷凍みかん)       | 牛乳 あじ 糸かつお 豚肉 赤みそ<br>中みそ 油揚げ     | しょうが ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん<br>にら だいこん ごぼう こんにゃく 冷凍みかん   | 米 ごま サラダ油 上白糖<br>ごま油 さつま芋                | 835<br>36.3 kcal<br>g | だんだん暑くなってくると冷たいものがほしくなりますね♪                                           |
| 23 | 火 | 17:45<br>18:20 | 麦ごはん 牛乳 もずく<br>若どりのみそ炒め 白玉汁              | 牛乳 とり肉 中みそ 油揚げ<br>昆布 味付けもずく      | しょうが いんげん ごぼう こんにゃく 玉ねぎ<br>小松菜 えのき にんじん            | 米 麦 サラダ油 黒砂糖 ごま<br>里芋 白玉もち               | 829<br>28.4 kcal<br>g | もずくはヘルシーでミネラルたっぷり♪なんと美容効果も高く、肌の老化も防いでくれます(^_^)v                       |
| 24 | 水 | 17:45<br>18:20 | 麦ごはん 牛乳 八宝菜<br>えびとじゃが芋のから揚げ 果物(すもも)      | 牛乳 いか うずら卵 豚肉 大豆<br>えびのから揚げ      | チンゲンサイ もやし キャベツ 玉ねぎ 筍<br>にんじん きくらげ しょうが ヤングコーン すもも | 米 麦 でん粉 ごま油 じゃが芋<br>天ぷら油                 | 857<br>31.1 kcal<br>g | 【クイズ 1】 畑の肉ってなんでしょう？<br>①にんにく ②大豆 ③じゃが芋 答えはうら                         |
| 25 | 木 | 17:45<br>18:20 | そぼろ丼 牛乳<br>はりはり漬け かみなり汁                  | 牛乳 豚肉 大豆 とり肉 油揚げ<br>豆腐 赤みそ 中みそ   | にんじん 玉ねぎ しょうが いんげん ねぎ<br>花切りだいこん みつば かぼちゃ こんにゃく    | 米 サラダ油 三温糖 上白糖<br>コーン ごま ごま油             | 826<br>30.9 kcal<br>g | かみなり汁の名は、豆腐や、こんにゃくを炒める大きな音が、かみなりのようなので。                               |
| 26 | 金 | 17:45<br>18:20 | バターロールパン 牛乳 魚のフライ<br>スパゲティソテー そえ野菜 野菜スープ | 牛乳 鮭 卵 ベーコン                      | 玉ねぎ ピーマン ケチャップ にんにく<br>ブロッコリー キャベツ パセリ トマト         | バターロールパン 小麦粉 パン粉<br>コーン オリーブ油 スパゲティ      | 833<br>37.2 kcal<br>g | パンはだいたい月に1回登場します。何パンが好きかな？ 今日はバターロールパンです♡                             |
| 29 | 月 | 17:45<br>18:20 | ごはん ふりかけ 牛乳<br>炒り煮 焼きししゃも ごま酢和え          | 牛乳 ふりかけ とり肉 がんもどき<br>ししゃも        | 干しいたけ こんにゃく にんじん 筍<br>えだまめ しょうが ごぼう キャベツ きゅうり      | 米 じゃが芋 サラダ油 三温糖<br>上白糖 すりごま              | 843<br>31.7 kcal<br>g | 給食で使っている食塩は、岡山県玉野市の塩です。美しい瀬戸内海の海水からできました。                             |
| 30 | 火 | 17:45<br>18:20 | 麦ごはん 牛乳 そえ野菜<br>魚の四川(しせん)だれかけ ワンタンスープ    | 牛乳 赤魚 ベーコン                       | 根深ねぎ しょうが もやし にんじん キャベツ<br>玉ねぎ チンゲンサイ きくらげ         | 米 麦 でん粉 天ぷら油 じゃが芋<br>ごま油 ワンタン 三温糖 ごま     | 839<br>28.2 kcal<br>g | 四川(しせん)とは中国四川省のことです。四川省の郷土料理を四川料理と言います。香辛料をきかせた辛い料理です。給食ではアレンジしています。  |