

岡山県立鳥城高校 給食だより



朝夕が涼しくなり、外で運動することも多くなり、よく眠れるので、食事がおいしくなります。また、寒い冬に備えて体に脂肪をたくわえようとするからだの自然の働きもあるようです。1年中で一番おいしいものが実り、脂ののった魚がとれる秋。冬に備えてしっかり食べて、元気に過ごしましょう♪ (栄養教諭 こたか)

日本型食生活の良さを知ろう！

【日本型食生活とは、一汁三菜または一汁五菜…ごはんのみそ汁におかずが3品か5品】

ごはんを中心にみそ汁・おかず（5品は多いように思いますが、旬の食材を使ったおかずや、漬け物・つくだ煮などの常備菜も1品に数えます。）それらを組み合わせて食べてきました。

ところが近年、食の洋風化がすすみ、ごはんを食べる量が減り、脂肪を多く含んだやわらかい食品が好まれるようになってきました。生活習慣病を予防するためにも「日本型食生活」を見直しましょう。

たとえば、ご飯物の場合、食卓の配膳は下のようになります。

⑤野菜や豆類

ビタミン、ミネラル源として、たくさん食べましょう。

④魚や肉・卵

たんぱく質源として大切です。

③香の物

野菜を漬けたもの。塩分や保存料に気をつけたいですね。

①ご飯

麦や玄米もいいですね。

②汁物

吸い物のことです。野菜をたくさん入れましょう。



令和3年11月 1日発行

11月23日は「勤労感謝の日」で、国民の祝日です。

「勤労を尊（たつ）び、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」という日

私たちの給食も、たくさんの人たちにお世話になってできています。

感謝をしていただきましょう。

○ 命をいただいていることへの感謝

皆さんが何気なく食べている「肉」「魚」「野菜」「果物」は、みんな生きています。

私たちはその命をいただいて、自分の命を育んでいます。

○ 心をこめて作ってくださる人びとへの感謝

○ 毎日心配をしないで「食べ物」をいただけることへの感謝

現在、日本では飢餓（食糧が不足している状態）を身近に感じる機会は少なく、関係のない話として見過ごされてしまうかも知れません。しかし食糧問題は、地球環境や貧困、人口問題などがからみ合う地球規模で取り組まなければならない課題です。

世界人口73億人のうちおよそ8億人の人たちが栄養不足（人口と食料の供給量から推計して食糧が基礎的必要カロリーを満たしていない状態）で、そのうち7億9100万人は、発展途上国に暮らしています。つまり、全世界では9人に1人 発展途上国では3人に1人が、飢餓状態にあるということです。 ※ハンガーマップ2019「もう一枚の世界地図」国際連合世界食糧計画参照



★ 材料 約2人分 ★

- ・豚ミンチ肉 50g
- ・むきえび 30g
- ・厚揚げ 80g
- ・緑豆春雨 25g
- ・にんじん 1/4本
- ・チンゲンサイ 2枚
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・水煮筍 20g
- ・きくらげ 2g
- ・にんにく、生姜 少々
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・塩・こしょう 少々

(調味料)

- | | |
|-------|------|
| 酒 | 3g |
| 砂糖 | 5g |
| しょう油 | 7g |
| 赤みそ | 18g |
| オイスター | 3g |
| 水 | 80cc |
| 豆板醤 | 0.5g |
| 片栗粉 | 1.5g |

* 厚揚げは一口大・野菜は細めに切る。

①春雨は水で戻して食べやすい長さに切る。

②ごま油を熱し、みじん切りにしたにんにく・しょうがを入れ肉・えびを炒める。

③野菜を加え、炒まったらAの調味料と水・厚揚げを入れ煮る。

④春雨を加え、水溶き片栗粉を入れる。

今月の一品
(11/1予定)
マーボー春雨

令和 3年 11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 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	17:35 18:20	麦ごはん 焼きぎょうざ	牛乳 マーボー春雨 一口ゼリー	牛乳 豚肉 えび 赤みそ あつあげ きょうざ	にんじん きくらげ チンゲンサイ 玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが	米 麦 でん粉 ごま油 三温糖 春雨 一口ゼリー	829 kcal 29.4 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。
2	火	17:35 18:20	ごはん 焼き野菜	牛乳 いかのマーマレード味 みそ汁 味付けのり	牛乳 いか 豆腐 わかめ 赤みそ 中みそ 味付けのり	いんげん かぼちゃ れんこん 玉ねぎ にんじん えのきだけ にら	米 でんぶん 天ぶら油 じゃが芋 マーマレード	812 kcal 31.6 g	いかのマーマレード味は、から揚げした いかをマーマレードとしょう油で和えました。人気メニューの一つです(*^_^*)
3	水		文化の日 《文化の日》 自由と平和を愛し、文化をすすめる日						
4	木	17:35 18:20	麦ごはん 魚のちゃんちゃん焼き	牛乳 だまこ汁 果物(みかん)	牛乳 鮭 油揚げ 赤だしみそ とり肉	キャベツ 玉ねぎ しめじ もやし ピーマン みかん 赤ピーマン にんじん だいこん ごぼう まいたけ	米 麦 サラダ油 三温糖 バター ごま油 だまこ餅	844 kcal 32.6 g	だまこもちの由来はご飯をつぶして丸めるという意味の「だま」に秋田の方言の「こ」がついたものと言われます。
5	金	17:35 18:20	ハヤシライス ポテトフレンチサラダ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 牛肉 ヨーグルト	セロリー キャベツ パセリ 玉ねぎ ケチャップ にんじん エリンギ きゅうり	米 サラダ油 じゃが芋 ハヤシルウ 上白糖	847 kcal 25.9 g	寒くなってくると牛乳が残りました。骨や歯を強くするカルシウムたっぷり♪少しでもいいので飲みましょね♪
8	月	17:40 18:25	麦ごはん 和風ハンバーグ	牛乳 昆布和え あみだいこ	牛乳 若どり 中みそ 卵 あみ 昆布	れんこん しょうが いんげん 玉ねぎ にんじん キャベツ だいこん ねぎ きゅうり	米 麦 ごま パン粉 サラダ油 三温糖	764 kcal 29.2 g	《旬の食べ物 あみ》桜えび科のアミです。瀬戸内海でたくさんとれるので岡山県では、昔からよく食べられています。
9	火	17:40 18:25	ごはん かぼちゃサラダ	牛乳 さわらの南部焼き みそ汁	牛乳 さわら ハム 豆腐 油揚げ 中みそ 赤みそ わかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ キャベツ 玉ねぎ	米 上白糖 ごま マヨネーズ サラダ油	842 kcal 35.2 g	南部地方（現在の岩手県と青森県にまたがる地方）が、ごまの名産地であることからごまを用いた料理を「南部～」ということがあります。
10	水	17:40 18:25	ジャージャー麺 わかめスープ	牛乳 卵ドーナツ	牛乳 豚肉 赤みそ 中みそ ベーコン 大豆 豆腐	にんじん ねぎ にら 玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが 生きくらげ	中華麺 卵ドーナツ でん粉 ごま油 天ぶら油	859 kcal 37.6 g	日本で食べる「ジャージャー麺」は少し甘口の味付け。本場中国では豆みそやトウバンジャンで味付けされた辛いものです。
11	木	17:40 18:25	とり飯 かきたま汁	牛乳 ゼリー	牛乳 とり肉 卵 豆腐	にんじん にら しょうが 玉ねぎ	米 でん粉 天ぶら油 じゃが芋 米粉 三温糖 ゼリー	827 kcal 31.6 g	とり飯めしは、から揚げしたとり肉に甘辛いたれをまぶしました。
12	金	17:40 18:25	《セレクト給食》 鮭のマヨネーズ焼き or とり肉のスパイス焼き	米粉パン ジャム 牛乳 豆乳スープ	牛乳 鮭 とり肉 ベーコン 豆乳	パセリ にんじん にんにく しょうが チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ もやし はくさい コーン	米粉パン ジャム じゃが芋 サラダ油 ポタージュ	843 kcal 32.6 g	今日の主菜は、選んで食べるよ～(*^_^*) ギリギリの時間だと好きな方がないかも…
15	月	17:35 18:20	麦ごはん 筑前煮	牛乳 酢のもの	牛乳 とり肉 納豆 平天 高野豆腐	こんにゃく にんじん しょうが いんげん れんこん 干しいたけ たけのこ ごぼう キャベツ もやし	米 麦 里芋 ごま 三温糖 サラダ油 上白糖	820 kcal 32.4 g	納豆は大豆発酵食品です。納豆菌には整腸作用があります。腸をととのえることで、免疫力のアップにつながります。
16	火	17:35 18:20	ビビンバ わかめスープ	牛乳 果物(柿)	牛乳 牛肉 赤みそ ベーコン 豆腐 わかめ	もやし にんじん にんにく チンゲンサイ ねぎ 玉ねぎ きくらげ 柿	米 三温糖 ごま油 じゃが芋	837 kcal 28.9 g	《旬の食べ物 柿》 日本を代表する秋の果物の一つ。「KAKI」の名で世界に通用します。
17	水	17:35 18:20	いなかうどん いしもちじゃこのから揚げ	牛乳 果物(みかん) おかか和え	牛乳 厚揚げ 豚肉 いしもちじゃこ 花かつお	にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ だいこん 小松菜 キャベツ みかん	うどん ごま油 里芋 でん粉 天ぶら油 上白糖	846 kcal 37.1 g	《地場産物 いしもちじゃこ》 岡山県の手でとれました。から揚げにして、甘酢で和えました。
18	木	17:35 18:20	玄米ごはん ごま和え	牛乳 豚汁 魚のきのこ蒸し 佃煮	牛乳 とり肉 鮭 油揚げ	生しいたけ みつば えのき 玉ねぎ レモン汁 キャベツ 白菜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ	米 玄米 上白糖 すりごま ごま油 だまこ餅	849 kcal 34.6 g	寒くなると温かい汁物が嬉しいですよ。
19	金	17:35 18:20	ジャンバラヤ チーズスープ	牛乳 焼きプリン	牛乳 とり肉 ウインナー ベーコン 卵	玉ねぎ ピーマン にんにく パセリ トマト 小松菜 にんじん	米 麦 オリーブ油 サラダ油 コーン じゃが芋 プリン	846 kcal 28.6 g	ジャンバラヤはケイジャン（アメリカ南部）の郷土料理です。パプリカやオレガノ、タイムといった香辛料を使った料理です。
22	月	17:35 18:20	ごはん 吹き寄せ煮	ふりかけ ししゃものマリネ	牛乳 ふりかけ とり肉 かまぼこ 焼き豆腐 ししゃも	にんじん えだまめ こんにゃく しめじ パセリ 紫玉ねぎ	米 生麩 栗 三温糖 里芋 くずきり サラダ油	843 g 38 kcal	いろいろな色に染まった木の葉が、風に吹き寄せられた様子から「吹き寄せ煮」と名づけられました。秋の献立ですよ
23	火		勤労感謝の日 《勤労感謝の日》「勤労を尊(たつ)び、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」という日						
24	水	17:35 18:20	きのこスパゲッティ さつま芋サラダ	牛乳 果物(りんご)	牛乳 豚肉 生クリーム	にんじん しめじ えのき こまつな にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ りんご	ソフト麺 コーン サラダ油 バター いんげん豆 白花豆 さつま芋 ゼリー	858 kcal 28.8 g	《旬の食べ物 きのこ》 きのこが苦手な人もいますが、是非食べてみてくださいね。低カロリーの健康食品です。
25	木	17:35 18:20	ごはん 魚の竜田揚げ	牛乳 白和え 呉汁	牛乳 あじ 白みそ ひじき 豆腐 赤みそ ちくわ 油揚げ ひじき	しょうが ほうれん草 こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ねぎ	米 里芋 でん粉 ごま 天ぶら油	853 kcal 36.2 g	竜田揚げとはしょう油とみりんで下味をつけた肉や魚にでん粉をつけて油で揚げた料理です。
26	金	17:35 18:20	ごはん じゃこ豆コチュジャン味	牛乳 キムチチゲ	牛乳 豚肉 さつま揚げ 焼き豆腐 中みそ 炒り大豆 かえりちりめん	はくさい もやし きくらげ キムチ しめじ にら にんじん	米 ごま油 じゃが芋 ごま 三温糖	844 kcal 34.6 g	チゲとはキムチや肉、魚介類、豆腐などをだして煮込んだ朝鮮半島の鍋料理の一つです。
29	月	17:35 18:20	さつま芋ごはん 切り干し大根の煮付け	牛乳 魚の塩焼き 赤だし	牛乳 さんま 油揚げ 豆腐 中みそ 赤みそ	いんげん にんじん 玉ねぎ みつば 切り干し大根 しめじ	米 さつま芋 白玉麩 ごま サラダ油	847 kcal 31.1 g	ほくほくとおいしいさつまいもご飯ですよ(*^_^*)
30	火	17:35 18:20	セルフおにぎり みそドレッシング和え	牛乳 おでん 果物(みかん)	牛乳 ちくわ 卵 のり とり肉 わかめ ちりめんじゃこ 白みそ	小松菜 水菜 にんじん だいこん こんにゃく キャベツ もやし きゅうり みかん	米 三温糖 ごま サラダ油 ごま油	822 kcal 33.5 g	今日は自分でおにぎりを作って食べてくださいね。よ～く手を洗ってね♪

＊都合により献立を変更する場合があります。