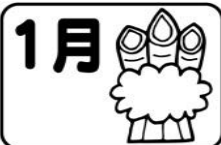


## 岡山県立鳥城高校 給食だより



新しい年を迎えました。今年の抱負は何ですか～？  
今年も皆さんが元気に過ごせるようにおいしい給食で応援します。

毎日寒いですが、風邪をひいていませんか？  
好き嫌いせずバランスのよい食事をとって風邪を予防しよう！

### 学校給食週間（1/24～1/30）です。

今から約120年前に始まった給食は、戦争中に一時中断していました。  
戦後の食料がない時代にユニセフ・ラ（アジア救済公認団体）から物資を送ってもらい、昭和21年12月24日に学校給食が開始されました。  
この日を記念して「**学校給食感謝の日**」と定められていました。  
その後、冬休みに重ならない1月24日～30日を「**全国学校給食週間**」とし給食の意義や、役割について理解や関心を深める週間になりました。

給食では、アンケート結果で よかった献立・郷土料理・昔の料理  
・外国の料理を献立に取り入れました。お楽しみに (\*^\_^\*)

今月の一品  
(1/28予定)  
**セサミサラダ**



#### ★ 香ばしい香りがポイント 2人分

じゃがいも 40g  
にんじん 10g  
キャベツ 70g  
カットわかめ 1g  
いりごま 小さじ1  
くるみ 小さじ1  
【ドレッシング】  
さとう 小さじ 1/2  
酢 小さじ 1  
しょうゆ 小さじ 2/3  
ごま油 小さじ 1/2  
サラダ油 小さじ 1/2  
塩・こしょう 少々

① じゃがいもは厚めの短冊切り  
にんじんは千切り。キャベツは  
角切り。茹でて冷ます。  
② わかめもさっとゆでて冷ます。  
③ ごまはすり、くるみは刻む。  
④ ドレッシングを作り食材を和える

#### ★

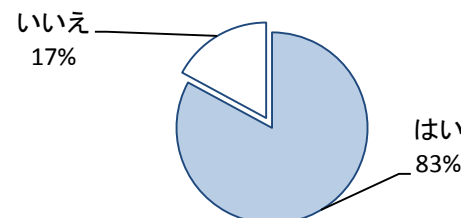
ドレッシングは市販の和風ドレッシングで十分ですが、  
いりごまをもう一度煎ってから使うと香りがグンとよくなり  
ますよ！ また、くるみの他、市販のミックスナッツを刻ん  
で入れても、手軽にできま～す。

### ～ 給食アンケートの結果です ～

#### 1. 給食は楽しみですか？

| はい | いいえ | % |
|----|-----|---|
| 63 | 13  |   |

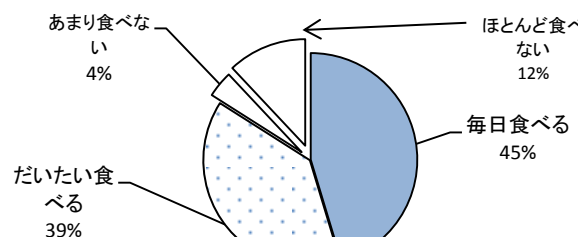
#### 1. 給食は楽しみですか？



#### 2. 給食を食べていますか？

| 毎日食べる | だいたい食べる | あまり食べない | ほとんど食べない | % |
|-------|---------|---------|----------|---|
| 34    | 29      | 3       | 9        |   |

#### 2. 給食を食べていますか？



#### 3. 給食を食べない理由

お腹がすいてない10人・面倒くさい2人。好き嫌いが多い2人でした。バイト先で食べる人もいますね。起きるのが遅い人や、昼食が遅い人は、規則正しい生活だと食べられるのになあ...



アンケートにご協力ありがとうございました。  
同じ食材でも好きな人と苦手な人がいます。  
だから給食ではいろいろな食材・料理をだします！  
皆さんからいただいたアンケート結果や意見を参考にして  
これからの給食づくりに役立てていきます。

#### 4. よかったメニュー・食べたいニュー

1位 カレーライス

2位 揚げパン

3位 ビビンバ

4位 ・肉料理

(カツ・ハンバーグ・から揚げ・肉じゃがなど)

・魚料理

(竜田揚げ・塩焼き・マヨネーズ焼きなど)

その他

オムライス・丼もの・うどん・ピザトースト・納豆・おひたし

ラーメン・キムチ系・みそ汁・はりはり漬け・ドーナツ

たくさん書いてくれてありがとう♡

#### 5. 献立でよくなかったメニュー

野菜の和え物・ぬた・酸っぱい物・おでん・肉料理・魚料理

味の薄すぎるケチャップご飯・からいもの

後は食材 (←)

なすび・トマト・里芋・えび・セロリー・魚・肉・納豆・ゴーヤ

とり肉・さんま・牛乳・きのこ・コーン・わかめ・大豆・プリン

#### 6. 給食だよりに載せてほしいこと

・料理レシピ

・おいしいレシピ

・人気メニュー

#### 7. 給食への意見や要望

・うまい！

・いつもありがとうございます。

・おいしい給食ありがとう♡

・たまにはステーキ

・魚・魚・魚がいい (^\_^)v

肉・肉・肉がいい (^\_^)v

・玉ねぎはなしながいい

→ 収穫の時期によって長時間加熱してもシャキシャキのことも...

・魚の骨を抜いてほしい

→ それはできないので気をつけて食べてくださいねm(\_ \_)m

・味を少し濃くしてほしい

→ 給食では、高校生の1食分の栄養価が決まっているのです m(\_ \_)m

・はりはり漬けが食べたい♪

・苦手なものがある(わかめ・コーン・えび・トマト・里芋・きのこ...)

・いつもアレルギーの配慮などありがとうございます。

・調味料を置いてほしい。 → 管理が難しいので無理です...

・揚げパンの油を減らしてほしい ・なるべく温かい状態で食べたい

・いつもおいしい給食を食べて元気づけています♡

・心癒やされる時間です。

・いろいろなメニューがあって嬉しいです。

\* ありがとうの言葉をたくさんいただき嬉しいです。

\* 苦手な食べ物もおいしく食べてくれるように考えていきます！

《献立予定表のクイズの答え》

【クイズ1】

②中国

中国で発明され日本に伝わりました。

奈良時代には、一般的に使われていました。

令和 4年 1月

献立予定表



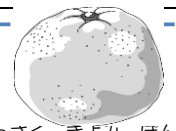
岡山県立鳥城高校

| 日  | 曜       | 給食<br>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                            |                               |                                                                                     |      |
| 10 | 月       |                | 《 成人の日 》  | 【大人になったことを自覚し、自ら生き抜こうとする青年を祝い励ます日】    |                                                  |                                        | 成人を迎えたみなさんへ おめでとうございます (°〇°)/ |                                                                                     |      |
| 11 | 火       | 17:55<br>18:30 | ごはん 牛乳 魚の照り焼き<br>七福煮なます みそ汁 一口ゼリー                                                          | 牛乳 さわら 油あげ 平天 中みそ<br>赤みそ              | にんじん たけのこ れんこん こんにゃく<br>ごぼう いんげん 玉ねぎ ねぎ          | 米 三温糖 サラダ油 さつまい<br>一口ゼリー               | 817 kcal<br>31 g              | なますとは、魚介類や野菜、獣の生肉などを細かくきざみ、調味酢で和えた料理です。漢字では膾（肉を使ったもの）膾（魚を使ったもの）と書きます。給食では加熱して使用します。 |      |
| 12 | 水       | 17:35<br>18:20 | かやくうどん 牛乳 ひじきの五目とえ<br>ぜんざい                                                                 | 牛乳 油あげ 昆布 ひじき かまぼこ<br>とり肉 ちりめんじゃこ わかめ | ねぎ えのき 玉ねぎ にんじん もやし<br>キャベツ 小松菜 みかん              | うどん アーモンド 小豆 上白糖<br>黒砂糖 ごま油 白玉もち       | 844 kcal<br>32.1 g            | 昔から、鏡開き(1/11)には、ぜんざい・小正月(1/15)には、小豆がゆを食べていました。                                      |      |
| 13 | 木       | 17:35<br>18:20 | 麦ごはん 佃煮 牛乳<br>魚の四川だれかけ そえ野菜 酸辣湯                                                            | 牛乳 赤魚 豚肉 卵                            | にんじん しょうが ねぎ キャベツ もやし<br>たけのこ 根深ねぎ 寒天こんにゃく       | 米 麦 でん粉 三温糖 ごま油<br>サラダ油 天ぷら油 ごま        | 833 kcal<br>30.7 g            | 酸辣湯は中国料理の一つです。肉や野菜を入れ酢とこしょうで味付けした酸味と辛みのあるスープのことです。                                  |      |
| 14 | 金       | 17:35<br>18:20 | ふわふわ丼 牛乳<br>ごぼうサラダ 果物(キウイフルーツ)                                                             | 牛乳 牛肉 豆腐 卵                            | にんじん ねぎ ごぼう キャベツ コーン<br>キウイフルーツ                  | 米 麴 ごま サラダ油 三温糖                        | 813 kcal<br>29.8 g            | 麴(ふ)と豆腐と卵のふわふわの食感を楽しんでくださいね♡                                                        |      |
| 17 | 月       | 17:35<br>18:20 | 麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮<br>蒸しキャベツ すいとん汁 果物(ぼんかん)                                                    | 牛乳 いわしの梅煮 とり肉 油揚げ                     | キャベツ ねぎ にんじん ごぼう だいこん<br>ぼんかん                    | 米 麦 米粉 小麦粉 サラダ油                        | 790 kcal<br>31.2 g            | 今日は昔の食べ物の献立です。すいとん汁は、小麦粉で作った団子が入っています。「水団」と書きます。                                    |      |
| 18 | 火       | 17:35<br>18:20 | 麦ごはん 牛乳 マーボー大根<br>かきたま汁                                                                    | 牛乳 豚肉 えび 大豆 厚揚げ 卵<br>赤みそ 豆腐           | にんじん チンゲンサイ だいこん 玉ねぎ<br>たけのこ きくらげ にんにく しょうが にら   | 米 麦 じゃが芋 でん粉 三温糖<br>サラダ油               | 851 kcal<br>34.6 g            | 【クイズ】 はしは、どこの国で考え出された道具なの？<br>①日本 ②中国 ③アメリカ 答えは裏面                                   |      |
| 19 | 水       | 17:35<br>18:20 | 【から揚げ定食】 牛乳                                                                                | 牛乳 とり肉 卵 豆腐 油揚げ<br>中みそ 赤みそ ひじき わかめ    | にんじん いんげん ねぎ にんにく しょうが<br>れんこん ごぼう 玉ねぎ だいこん      | 米 でん粉 米粉 塩麹(こうじ)<br>サラダ油 じゃが芋 マヨネーズ ごま | 873 kcal<br>34.8 g            | 定食とは飲食店などにおける料理の提供携帯の1つです。一般的に、主な料理に飯・小鉢・汁物などを取り合わせたものです。給食なので牛乳がついてます。             |      |
| 20 | 木       | 17:35<br>18:20 | げたのかけ飯 牛乳<br>わけぎのぬた 焼きプリン                                                                  | 牛乳 げたミンチ ちくわ 油揚げ<br>白みそ わかめ           | しょうが にんじん ごぼう 干しいりたけ ねぎ<br>だいこん 白菜 わけぎ           | 米 ごま油 三温糖 でん粉<br>上白糖 焼きプリン             | 846 kcal<br>30.6 g            | 「げた」は、舌平目の瀬戸内地方の呼び名です。岡山の郷土料理です。骨ごとミンチにしてあるのでカルシウムたっぷりです。                           |      |
| 21 | 金       | 17:35<br>18:20 | スパイシーカレーライス 牛乳<br>セレクト(豚ヒレカツ・ホキフライ) サラダ                                                    | 牛乳 牛肉 豚肉 ホキ 卵                         | 玉ねぎ にんじん ケチャップ すりおろしりんご<br>キャベツ ブロッコリー 福神漬け      | 米 じゃが芋 カレールウ サラダ油<br>小麦粉 パン粉 天ぷら油      | 863 kcal<br>33.5 g            | リクエスト給食の1位はやっぱり「カレー」でした。1/22は全国カレーの日です。人気のカツ・魚フライを選んで食べられるようにしました。                  |      |
| 24 | 月<br>考査 | 17:40<br>18:25 | ごはん 韓国のみ 牛乳<br>魚のヤンニョムジャン焼き みそチゲ                                                           | 牛乳 のり さわら 中みそ 赤みそ<br>豆腐 豚肉            | しょうが にんにく ねぎ 白菜キムチ しめじ<br>もやし 玉ねぎ にんじん にら        | 米 ごま油 いりごま サラダ油<br>じゃが芋 トク             | 845 kcal<br>33.1 g            | 韓国料理です。ヤンニョムジャンとは「薬味のたれ」の意味。にんにく・ごま・ごま油・ねぎ・しょうがなどをまぶして焼きました。                        |      |
| 25 | 火<br>考査 | 17:40<br>18:25 | ごはん 牛乳 鯨の竜田揚げ<br>千種和え のっぺい汁                                                                | 牛乳 鯨の竜田揚げ わかめ 厚揚げ                     | キャベツ にんじん もやし きゅうり しめじ<br>だいこん ごぼう ねぎ            | 米 天ぷら油 里芋 ごま油 でん粉                      | 835 kcal<br>31.4 g            | 鯨(くじら)を食べたことがありますか？昭和40年代まではよく給食に出ていたそうです(°o°)                                      |      |
| 26 | 水<br>考査 | 17:40<br>18:25 | 海鮮あんかけそば 牛乳<br>揚げしゅうまい 果物(いよかん)                                                            | 牛乳 豚肉 いか えび しゅうまい<br>ほたて うずら卵         | 玉ねぎ チンゲンサイ たけのこ もやし<br>にんじん はくさい しょうが いよかん       | 中華めん ごま油 でん粉 天ぷら油                      | 834 kcal<br>37 g              | 今日は焼いた中華麺に、えび・いか・ほたてが入った海鮮あんをかけています。                                                |      |
| 27 | 木<br>考査 | 17:40<br>18:25 | 麦ごはん 手作りふりかけ 牛乳<br>すき焼き ごま酢和え                                                              | 牛乳 牛肉 焼き豆腐 花かつお<br>わかめ ちりめんじゃこ        | にんじん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ こんにゃく<br>キャベツ もやし ごぼう はくさい しょうが  | 米 麦 サラダ油 じゃが芋 三温糖<br>上白糖 麴 ごま          | 848 kcal<br>32.8 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♪                                               |      |
| 28 | 金<br>考査 | 17:40<br>18:25 | コスタリカライス 牛乳<br>セサミサラダ 牛乳かん                                                                 | 牛乳 茎わかめ とり肉 粉チーズ<br>寒天 ひよこ豆           | ピーマン 玉ねぎ パプリカ マッシュルーム<br>トマト にんじん キャベツ ケチャップ バイン | 米 とら豆 オリーブ油 ごま<br>じゃが芋 コーン 上白糖 小麦粉     | 845 kcal<br>33.1 g            | 中央アメリカのコスタリカ共和国では豆をよく食べます。コスタリカの家庭料理を給食風にアレンジしました。                                  |      |
| 31 | 月       | 17:35<br>18:20 | 揚げパン 牛乳<br>里芋とれんこんのグラタン 野菜スープ                                                              | 牛乳 とり肉 卵 豆腐 油揚げ<br>中みそ 赤みそ ひじき わかめ    | にんじん いんげん ねぎ にんにく しょうが<br>れんこん ごぼう 玉ねぎ だいこん      | 米粉パン バター 米粉 砂糖 里芋<br>白花いんげん コーン        | 856 kcal<br>30.6 g            | 揚げパンは卒業までに絶対食べたい！！というリクエストにお応えしました(*^_^*)                                           |      |

～新しい年です！食生活を見なおしてみましょう！～

好きなものだけ食べるのではなく、体に必要な【からだを作る食べ物】【体の調子を整える食べ物】  
【熱や力のもとになる食べ物】をバランス良く食べましょう。(献立表にのせてるよ♪)

あまくてジューシー～♪いよかん  
冬はみかんの仲間の一番おいしい季節！



みかんの仲間には、たくさんの種類があるんですよ。いよかん、はっさく、きよみ、ほんかん、でこぼん、セミノールなどなど。  
濃いオレンジ色の分厚い皮をむくのが少し力がいるけれど、香りまで甘くて、さわやか。お日様の恵みをいっぱい受けた味がしますよ。3月頃までたくさんのみかんの種類を楽しんでね！