

令和 4年 1月

献立予定表



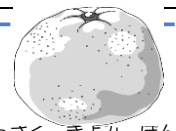
岡山県立鳥城高校

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			
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 18:30	ごはん 牛乳 魚の照り焼き 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 赤みそ	にんじん たけのこ れんこん こんにゃく ごぼう いんげん 玉ねぎ ねぎ	米 三温糖 サラダ油 さつまい 一口ゼリー	817 kcal 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 18:20	かやくうどん 牛乳 ひじきの五目とえ ぜんざい	牛乳 油あげ 昆布 ひじき かまぼこ 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 キャベツ 小松菜 みかん	うどん アーモンド 小豆 上白糖 黒砂糖 ごま油 白玉もち	844 kcal 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 18:20	麦ごはん 佃煮 牛乳 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 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 サラダ油 天ぷら油 ごま	833 kcal 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 18:20	ふわふわ丼 牛乳 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 キウイフルーツ	米 麩 ごま サラダ油 三温糖	813 kcal 29.8 g		麩(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 18:20	麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 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 ぼんかん	米 麦 米粉 小麦粉 サラダ油	790 kcal 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 18:20	麦ごはん 牛乳 マーボー大根 かきたま汁	牛乳 豚肉 えび 大豆 厚揚げ 卵 赤みそ 豆腐	にんじん チンゲンサイ だいこん 玉ねぎ 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 サラダ油	851 kcal 34.6 g		【クイズ】 はしは、どこの国で考え出された道具なの？ ①日本 ②中国 ③アメリカ 答えは裏面
19	水	17:35 18:20	【から揚げ定食】 牛乳	牛乳 とり肉 卵 豆腐 油揚げ 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 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) サラダ油 じゃが芋 マヨネーズ ごま	873 kcal 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 18:20	げたのかけ飯 牛乳 わけぎのぬた 焼きプリン	牛乳 げたミンチ ちくわ 油揚げ 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 だいこん 白菜 わけぎ	米 ごま油 三温糖 でん粉 上白糖 焼きプリン	846 kcal 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 18:20	スパイシーカレーライス 牛乳 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 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 小麦粉 パン粉 天ぷら油	863 kcal 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 考査	17:40 18:25	ごはん 韓国のみ 牛乳 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 豆腐 豚肉	しょうが にんにく ねぎ 白菜キムチ しめじ もやし 玉ねぎ にんじん にら	米 ごま油 いりごま サラダ油 じゃが芋 トック	845 kcal 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 考査	17:40 18:25	ごはん 牛乳 鯨の竜田揚げ 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 だいこん ごぼう ねぎ	米 天ぷら油 里芋 ごま油 でん粉	835 kcal 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 考査	17:40 18:25	海鮮あんかけそば 牛乳 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 ほたて うずら卵	玉ねぎ チンゲンサイ たけのこ もやし 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 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 考査	17:40 18:25	麦ごはん 手作りふりかけ 牛乳 すき焼き ごま酢和え	牛乳 牛肉 焼き豆腐 花かつお 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 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 上白糖 麩 ごま	848 kcal 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 考査	17:40 18:25	コスタリカライス 牛乳 セサミサラダ 牛乳かん	牛乳 茎わかめ とり肉 粉チーズ 寒天 ひよこ豆	ピーマン 玉ねぎ パプリカ マッシュルーム 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 じゃが芋 コーン 上白糖 小麦粉	845 kcal 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 18:20	揚げパン 牛乳 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 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 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 白花いんげん コーン	856 kcal 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！