



梅雨の時期になりました。じめじめしたこの時期は、気温が高く湿度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。体調をととのえて元気に生活しましょう(^^)/  
 まだまだ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消毒・マスクなどの咳エチケットが大切ですよ。 (栄養教諭 こたか)

新型コロナウ



残量調査を実施します

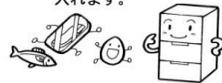
6月13日～17日の一週間、文部科学省からの依頼で残量調査を行います。献立は基準にあったものか？どれくらい食べたか？などを調べて、今後に活用しようというものです。片付

食中毒を予防するために

菌をつけない  
基本は手洗いです。



菌を増やさない  
購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。



菌をやっつける  
調理の時は十分に加熱を。



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い、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、細菌が増えるのです。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、酢や梅干を使った料理をとりいれました。すっぱいものは、食欲をだしたり、疲れをとったりする効果があります。酢には、食材を腐りにくくする・魚の臭みをとる・肉をやわらかくする・塩味をやわらげるなどの働きもあります。苦手な人もいると思いますが、食べてほしいです。

～みそ焼きなす丼～ (6/17予定)

(材料 2人分)

- |         |        |   |
|---------|--------|---|
| ・豚肉     | 100g   | 1. なす・玉ねぎは食べやすい大きさに切っておく。                     |
| ・なす     | 小1本    | 2. にんにく・しょうがはすりおろす。<br>*チューブのものでOK            |
| ・玉ねぎ    | 中1/2個  | 3. Aを混ぜ合わせみそソースを作っておく。                        |
| ・ピーマン   | 小1個    | 4. フライパンを熱しごま油をひく。                            |
| ・にんにく   | 1かけ    | 5. 豚肉としょうが・にんにくのすりおろしを入れ炒める。                  |
| ・しょうが   | 少々     | 6. なす・玉ねぎとAのみそソースを入れ中火で炒めみそソースがグツグツなるまで煮込む。   |
| ごま油     | 小さじ1   | 7. 煮えたら、水とでん粉を混ぜ合わせたものを入れてとろみがついたら火を止めてできあがり♪ |
| 酒       | 小さじ1   | 8. ごはんの上のにのせて食べましょう(^^)                       |
| しょう油    | 大さじ1   |   |
| 赤みそ     | 小さじ1   |   |
| コチジャン   | 10g    |   |
| トウバンジャン | 少々     |   |
| 砂糖      | 小さじ1   |   |
| でん粉     | 小さじ1/3 |   |
| 水       | 大さじ2   |   |



# 令和4年 6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 蛋白質	一口メモ
				(赤) 主に体をつくるもの	(緑) 主に体の調子を整えるもの	(黄) 主に熱や力のもとになるもの		
1	水	17:35 18:20	麦ごはん 牛乳 焼き野菜 いかのマーマレード味 みそ汁	牛乳 いか 油揚げ わかめ 中みそ 赤みそ	かぼちゃ いんげん にんじん ねぎ れんこん 玉ねぎ だいこん	米 麦 でん粉 じゃが芋 サラダ油 天ぷら油 マーマレード	826 kcal 30 g	いかのマーマレード味は人気のメニューです♡
2	木	17:35 18:20	ごはん 牛乳 魚の塩焼き 酢の物 含め煮 佃煮	牛乳 平天 太刀魚 こうや豆腐 佃煮 わかめ	にんじん こんにやく ごぼう 干しいたけ えだまめ だいこん	米 サラダ油 三温糖 じゃが芋	836 kcal 33.2 g	「太刀魚(たちうお)」細長く平たい銀色の魚で、姿が「太刀(たち)」に似ているのでこの名がつけました。2倍の大きさになるものもあります。
3	金	17:35 18:20	米粉パン 牛乳 ジャム チキンのスパイス焼き サラダ 野菜スープ	牛乳 とり肉 ベーコン	ブロッコリー にんじん にんにく しょうが キャベツ だいこん 玉ねぎ	米粉パン サラダ油 上白糖 ジャム	853 kcal 38.2 g	考查最終日です。fight!
6	月	17:35 18:20	ごはん 牛乳 魚の石垣揚げ おひたし ゆばのすまし汁	牛乳 ホキ 卵 かつお節 ゆば 昆布	小松菜 にんじん キャベツ しょうが えのきだけ	米 麦 小麦粉 でん粉 ごま じゃが芋 天ぷら油 上白糖	808 kcal 31 g	白ごま・黒ごまの入った衣が、石垣(石を組み上げて作られた壁や柵のようなもの)のような感じですよ。
7	火	17:35 18:20	そぼろ丼 牛乳 牛乳 はりはり漬け かみなり汁 一口ゼリー	牛乳 豚肉 大豆 とり肉 油揚げ 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 切り干しだいこん みつば かぼちゃ こんにやく	米 サラダ油 三温糖 上白糖 ごま ごま油	829 kcal 30.8 g	かみなり汁の名は、豆腐やこんにやくを炒めるバリバリと大きな音が、かみなりみだいなのでついたそうです。
8	水	17:35 18:20	あっさり中華麺 牛乳 えびとじゃが芋の唐揚げ 果物(すもも)	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ えび唐揚げ	にんじん しょうが きくらげ きゅうり もやし すもも	中華麺 じゃが芋 黒砂糖 サラダ油 天ぷら油	846 kcal 39.2 g	暑くなるとめん類が食べやすくなりますよ。めん単品だけでなく、野菜やタンパク源の肉や魚と一緒に食べましょう♪
9	木	17:35 18:20	麦ごはん 牛乳 炒り煮 即席漬け 果物(冷凍ミカン)	牛乳 とり肉 がんもどき	にんじん こんにやく ごぼう たけのこ 干しいたけ えだまめ たくあん キャベツ きゅうり	米 麦 じゃが芋 三温糖 ごま サラダ油	823 kcal 27 g	手洗いは水でぬらしただけでは効果がなく、かえってバクテリアが増えます。石けんで洗いましょ♪
10	金	17:35 18:20	ライス 牛乳 ハッシュドチキン ピーンズサラダ	牛乳 粉チーズ とり肉 ミックス豆	にんじん バセリ ケチャップ 玉ねぎ マッシュルーム セロリー にんにく キャベツ きゅうり	米 サラダ油 ハヤシルウ 上白糖	829 kcal 24.8 g	今日は球技大会です。しっかり食べて (^_^)
13	月	17:35 18:20	ごはん 牛乳 魚の塩焼焼き おかか和え みそ汁	牛乳 さわら 花かつお 豆腐 油揚げ 中みそ 赤みそ	小松菜 にんじん ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ 切り干し大根	米 塩麹 サラダ油	810 kcal 33.7 g	塩麹は、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!
14	火	17:35 18:20	麦ごはん 牛乳 佃煮 肉じゃが きゅうりの酢の物	牛乳 牛肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ 佃煮	にんじん こんにやく 玉ねぎ えだまめ きゅうり もやし	米 じゃが芋 三温糖 黒砂糖 サラダ油	821 kcal 27.4 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。
15	水	17:35 18:20	かやくうどん 牛乳 いしもちじゃこの唐揚げ 果物(メロン)	牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ いしもちじゃこ	にんじん 玉ねぎ ねぎ ごぼう えのきだけ こんにやく メロン	うどん でん粉 ごま油 サラダ油 天ぷら油	839 kcal 33.8 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。
16	木	17:35 18:20	麦ごはん 牛乳 みそ汁 和風ミートローフ ポテトフレンチサラダ	牛乳 とり肉 中みそ 赤みそ わかめ 麩	しそ葉 アスパラガス にんじん ねぎ 玉ねぎ しょうが キャベツ だいこん	米 麦 じゃが芋 パン粉 サラダ油 上白糖	839 kcal 32.7 g	和風ミートローフには青じそ葉が入っています。さっぱりした味ですよ。
17	金	17:35 18:20	みそ焼きなす丼 牛乳 春雨スープ	牛乳 豚肉 赤みそ ベーコン	ピーマン にんじん チンゲンサイ なす 玉ねぎ にんにく しょうが きくらげ	米 三温糖 でん粉 じゃが芋 春雨 ごま油	844 kcal 24.5 g	暑くなってきました。ピリ辛味のなすがおいしいですよ♪
20	月	17:35 18:20	麦ごはん 牛乳 魚の四川だれかけ そえ野菜 酸辣湯(サンラータン)	牛乳 豚肉 赤魚 卵	にんじん ねぎ 根深ねぎ しょうが キャベツ もやし たけのこ 寒天こんにやく	米 麦 でん粉 三温糖 ごま ごま油 天ぷら油	821 kcal 31.4 g	中国四川(しせん)省の郷土料理を四川料理と言います。香辛料を効かせた辛い料理です。給食ではアレンジしています。
21	火	17:35 18:20	キーマカレー 牛乳 ごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 とり肉 ヨーグルト	ピーマン にんじん ケチャップ 玉ねぎ なす にんにく しょうが ごぼう キャベツ とうもろこし	米 三温糖 ごま カレールウ サラダ油	854 kcal 27.6 g	旬の野菜には、体を元気にする働きビタミン類がたくさん含まれていますよ♪
22	水	17:35 18:20	ピザトースト 牛乳 コーヒー牛乳の素 もち麦入りスープ	牛乳 ベーコン とり肉 チーズ	ピーマン 玉ねぎ にんじん 小松菜	米粉パン もち麦 じゃが芋 サラダ油 コーヒー牛乳の素	858 kcal 30.5 g	毎年リクエストにあがるピザトーストですよ♡
23	木	17:35 18:20	ごはん 牛乳 もずく 若どりのみそ炒め 冬瓜汁	牛乳 とり肉 中みそ もずく	ブロッコリー にんじん ねぎ こんにやく ごぼう しょうが とうがん えのきだけ	米 里芋 ごま サラダ油 黒砂糖 でん粉	804 kcal 29 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(^_^)
24	金	17:35 18:20	ピピンパ 牛乳 わかめスープ 果物(冷凍ミカン)	牛乳 牛肉 錦糸卵 赤みそ 豆腐 ベーコン わかめ	にんじん チンゲンサイ たら にんにく もやし 玉ねぎ 生きくらげ 冷凍ミカン	米 三温糖 ごま油	836 kcal 29.1 g	ご飯にナシ・肉・卵などの具をのせ、よく混ぜて食べる韓国料理。韓国語「ビビンバ」が「混ぜる」、「ハッ」が「飯」
27	月	17:35 18:20	麦ごはん 牛乳 うち豆汁 いわしの青じそ風味 そえ野菜	牛乳 いわし うち豆 油揚げ 中みそ 赤みそ	しそ葉 にんじん ねぎ キャベツ もやし だいこん 玉ねぎ	米 麦 でん粉 じゃが芋 ごま 天ぷら油	832 kcal 30.7 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んですね。
28	火	17:35 18:20	麦ごはん 牛乳 八宝菜 ナムル 手作り杏仁豆腐	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵 寒天	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー たけのこ きくらげ ヤングコーン しょうが 大根 パイン	米 麦 でん粉 ごま油 ごま 上白糖	806 kcal 31.8 g	麦ごはんは「食物せんい」がたたくとれます。腸がきれいになり、お肌もきれいになりますよ♪(*^_^*)
29	水	17:35 18:20	トマトソース麺 牛乳 梅ドレッシングのサラダ ドーナツ	牛乳 とり肉 粉チーズ ちりめん	にんじん ピーマン トマト 小松菜 ケチャップ 玉ねぎ セロリー にんにく 大根 キャベツ ねり梅	ソフト麺 ドーナツ サラダ油 上白糖 天ぷら油	860 kcal 33.7 g	梅には疲れをとる働きクエン酸が多く含まれます。防腐効果や食欲増進の働きがあります。
30	木	17:35 18:20	ごはん 牛乳 みそ汁 魚のマヨネーズ焼き 五目きんぴら	牛乳 鮭 わかめ 油揚げ 中みそ 赤みそ	バセリ にんじん インゲン かぼちゃ ねぎ 玉ねぎ こんにやく ごぼう たけのこ	米 三温糖 マヨネーズ ごま油	798 kcal 32 g	マヨネーズ味なので、魚が苦手な人も食べやすいですよ♪

\*都合により献立を変更する場合があります。

**\*\*お知らせ\*\***

厚生委員の人が食堂に掲示資料を作ってくれています。見てくださいね♡