

令和 4年 7月

献立予定表

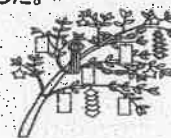
岡山県立鳥城高校

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
				(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子を整える	(黄) 主に熱や力のもとになる		
1	金	17:35 18:20	焼き肉チャーハン 牛乳 中華スープ 冬瓜入りミックスフルーツ	牛乳 牛肉 ベーコン わかめ	ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ とうもろこし にら きくらげ みかん缶 パイン缶 桃缶 冬瓜シロップ漬け	米 麦 じゃが芋 サラダ油 ごま油 カットゼリー	831 kcal 25.4 g	焼き肉チャーハンは、肉と炒めた野菜を焼き肉のたれで味をつけました♡
4	月	17:35 18:20	ライス 牛乳 鮭のムニエル ラタトゥイユ レタスとコーンのスープ	牛乳 鮭	なす 玉ねぎ スズキーニ パプリカ トマト コーン レタス ケチャップ にんじん トマトジュース	米 じゃが芋 サラダ油 バター 小麦粉 オリーブ油	839 kcal 29.1 g	ラタトゥイユは、フランス・プロバンス地方の煮込み料理です。 夏野菜をオリーブ油で炒めてトマトで煮込みました。
5	火	17:35 18:20	ごはん ふりかけ 牛乳 すき焼き 甘酢和え	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ふりかけ	こんにゃく にんじん 玉ねぎ ほうさい ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	米 サラダ油 じゃが芋 三温糖 黒砂糖 ふ 上白糖	821 kcal 27.8 g	【クイズ】なすは、あの紫色がパワ－のひみつ。太陽の光をあびるとつやや深い紫色になります。なすの旬はいつでしょう？①春 ②夏 ③冬
6	水	17:35 18:20	ぶっかけうどん 牛乳 かき揚げ おひたし 冷凍みかん	牛乳 テンペ いが きざみのり 干しひじき こぶ	ねぎ だいこん しょうが えだまめ ごぼう 玉ねぎ 小松菜 キャベツ かぼちゃ ミカン	うどん 天ぷら油 でん粉 米粉 上白糖	822 kcal 26.9 g	暑くなるとう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！
7	木	17:35 18:20	洋風すし 牛乳 一口ゼリー 冬瓜のおかか和え そうめん汁	牛乳 鮭フレーク 昆布 かまぼこ 卵	いんげん 冬瓜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん しょうが えのきだけ ねぎ	米 ごま 上白糖 サラダ油 じゃが芋 そうめん 一口ゼリー	822 kcal 26.9 g	七夕献立です。そうめんを天の川に見立てて作りました☆ 七夕に何の願いをしようかな？
8	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 のり	にんじん ねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし すいか	米 麴 三温糖 上白糖 ごま サラダ油	823 kcal 29.4 g	ふわふわ丼、麴(ふ)と豆腐と卵の食感がふわふわです！
11	月	17:35 18:20	ごはん 牛乳 焼き魚 しぎ焼きなす みそ汁	牛乳 さわら 豚肉 中みそ 卵	しょうが ピーマン パプリカ 玉ねぎ なす ねぎ 玉ねぎ にんじん	米 サラダ油 ごま油 でん粉 三温糖 じゃが芋	838 kcal 35.6 g	「しぎ焼きなす」は、なすのみそ炒めです。豚肉も入っておいしいですよ(〇〇) 今日から考查fight！
12	火	17:35 18:20	ごはん 牛乳 豚の角煮 ゴーヤチャンプルー もずくスープ 果物	牛乳 豚肉 ベーコン もずく 豆腐 花かつお	こんにゃく にんじん しょうが ゴーヤ もやし にら キャベツ 冷凍パイン	米 黒砂糖 三温糖 ごま油 じゃが芋	851 kcal 38 g	【沖縄料理】豚肉には疲れ防止のビタミンB1。ゴーヤには熱を加えても壊れにくいビタミンC。元氣いっぱい♡
13	水	17:35 18:20	夏野菜のカレーライス 牛乳 梅肉入りサラダ 乳酸飲料	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ 乳酸飲料	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ なす スズキーニ ピーマン ねり梅 にんにく しょうが 小松菜 だいこん	米 サラダ油 三温糖 カレールウ	846 kcal 24.8 g	やっぱりカレーは人気です♡
14	木	17:35 18:20	ひじきごはん 牛乳 みそドレッシング和え すまし汁	牛乳 とり肉 ツナ缶 油揚げ かまぼこ 豆腐 ひじき 白みそ わかめ	にんじん えだまめ キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ えのきだけ	米 サラダ油 ごま油 三温糖 じゃが芋	813 kcal 30.1 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	金	17:35 18:20	胚芽パン ジャム 牛乳 手作り卵ゴロッケ 蒸しキャベツ 野菜スープ	牛乳 ハム 卵 ベーコン	にんじん 小松菜 コーン キャベツ だいこん	胚芽パン ブルベリージャム じゃが芋 マヨネーズ 天ぷら油	831 kcal 30.1 g	前回人気でした(〇〇) ゆで卵をつぶしてマヨネーズで和えゴロッケにしました♪
18	月		《 海の日 》 海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う					
19	火	17:35 18:20	焼きそば 牛乳 卵スープ 果物(すいか)	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 いが 花かつお 青のり粉	にんじん ねぎ テンゲシサイ 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ 漬けしょうが すいか	中華麺 じゃが芋 サラダ油 ごま油	833 kcal 35.1 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。
20	水	17:35 18:10	ごはん 牛乳 みそ汁 鯉のオーロラソース和え 干種和え	牛乳 鯉肉 油揚げ 中みそ 白みそ わかめ	パセリ ケチャップ にんじん かぼちゃ ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 サラダ油 でん粉 三温糖 天ぷら油	828 kcal 35 g	鯉(くいら)肉に下味をつけて油で揚げ、オーロラソースとパセリで和えました。
21	木	17:20	進路ミュージカルのため簡易給食です♪(パン・ジュース)					
22	金	17:35 18:20	穴子のひつまぶし 牛乳 みそ汁 フルーチェ	牛乳 穴子 錦糸卵 さつま揚げ 中みそ 赤みそ	インゲン にんじん 小松菜	米 三温糖 じゃが芋 三温糖 フルーチェベース	841 kcal 24.8 g	《地場産物あなご》「土用の丑の日」にウナギを食べると夏ばてを防止するといわれます。あなごもウナギの仲間、同じ効果がありますが、脂肪分はウナギの半分以下です。

\*都合により献立を変更する場合があります。

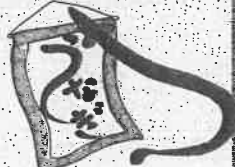
## 《残食調査お世話になりました》

給食を食べに来ていない人が10%~17%いました(TT)  
食べに来て人は、よく食べていて毎日ごくわずかの残量でした。  
(平均で全体重の4%程度)  
一番多く残ったものは、ごはんでした。  
暑くなってきたので、牛乳も飲んでいきますね♪  
夏ばてしないように、しっかり食べましょう。

今日の  
食べもの

うなぎ

主将のうしの白には、「う」のつく食べものを食べるとよいとか、色の黒いものを食べるとよいといわれています。うなぎを食べるようになったのは、うなぎ屋にゴマーシャルをたのまれた、ひらがげんない(平賀源内)のアイデアだ、とか、しょくさんじん(蜀山人)がはじまりだとか言われています。かばやきのたれのこうばしい香りに、夏よくがわいてきますね。



クイズの答え

②夏

今日の  
食べものなつの実をうけて育つ  
なす

なすは、夏の実のうけをたっぷりあびて、きれいなこいもろさき色になります。つるつるした皮がピカピカ光ってとってもきれいで、このきれいなもろさき色が皮にはピッタリのえいようのもと！  
新せんなものには、「へた」にとげがあるので皮をつけてね。  
ぬがづけにしたり、ニンジンといたり、トマトといためてもおいしいよ！





暑くなりました～。皆さん体調はいかがですか？

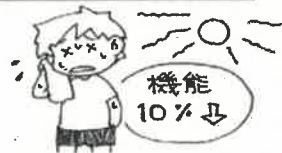
給食室の中はお釜の蒸気や、あげものの油で暑いこと暑いこと…(´▽`)  
スタッフは、フウフウいいながら真っ赤な顔をして給食を作っています。  
「ごちそうさま～」「おいしかったよ」の声にはげまされて、日々がんばってます！

今年の夏は、暑くなりそうです…マスクもつけているし…  
しっかり食べて、体調を整えとかなないとバテるよなあと思っています。  
冷たいもののとりすぎは胃に負担がかかり食欲低下の原因になります。  
体を冷やしすぎないようにしましょう。

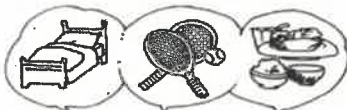
栄養教諭 こたか

## 暑さに負けないためにも 規則正しい生活を！

夏は高温多湿なので、からだの機能が約10%も低下します。  
食欲が減退気味。ポイント1～5  
を守るよう心がけましょう。



**ポイント 2** 十分な休息、適度な運動、そして規則正しい食生活。これが暑い夏をのりきるための条件です。



**ポイント 4** 香辛料、酸味、盛り付けを工夫して食欲の増進を。あぶらを利用して、少量でも栄養の確保を。



**ポイント 1** 水分の補給は牛乳か麦茶で！ジュース、コーラはひかえめに。



**ポイント 3** 朝食は午前中のエネルギー源です。必ず食べましょう。たんぱく質、ビタミン類も忘れずに…。



**ポイント 5** 野菜を多く食べましょう。ピーマン、にんじんなどの緑黄色野菜を多く食べるよう心がけましょう。



## どうして水分補給が大切なのでしょうか？



私たちの体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

上手に水分補給をしましょう

### ★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもちかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

### ★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはいけません。



## 飲みすぎに注意！ ペットボトル入り 甘い清涼飲料

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。

糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。



暑い夏こそたくさん食べよう！

## 今がおいしい夏野菜

夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことをいいます。旬の野菜はおいしくて栄養価も高くなっています。夏野菜はトマトやズッキーニ、オクラ、かぼちゃ、ピーマンなどがあげられます。

これらの野菜には、水分がたくさん含まれていて、1個分でコップ1杯分の水分になるものもあります。そのため、夏野菜は夏の暑い時季の水分補給にもなる食べ物です。また、ビタミンなども多く含まれ、色の濃い野菜が多いので、料理の彩りになります。

水分やビタミンが豊富で、彩りがきれいな夏野菜は、食欲がなくなりがちなこの時季に食べたい野菜です。暑い季節こそ、今が旬の夏野菜をたくさん食べて、元気にすごしましょう。



## ざいりょう (4人分)

- ・もめ豆腐…中1丁
- ・くらのもの1丁 (あれば、しどうふ)
- ・ゴーヤ…中1本
- ・ぶた肉…150g
- ・たまねぎ…中1こ
- ・たまご…2こ
- ・かつおぶし…1カップ
- ・しょうゆ…大さじ3
- ・酒…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・こしょう…少々

## おきなりようりのゴーヤチャンプル

- ①もめ豆腐は半分のおつみにし、おきならにのせて電子レンジで2分加熱し、水切りをする。
- ②ゴーヤはたて半分に切り、種とわたをいねいに取りのぞき、うすくスライスする。
- ③②を塩でもみ、水にさらす。
- ④たまねぎは、くしがた切りにする。
- ⑤フライパンを熱してぶた肉をいため、ゴーヤ、たまねぎを入れ、もめ豆腐をつがしながら入れる。
- ⑥火が通ったら、ときたまごを入れる。
- ⑦かつおぶしを入れ、調味料で味をつければできあがり。

「しどうふ」とは、おきなわの豆腐です。おきなわでは、できたてのホカホカが、ビニールぶくろいに入っておみせでうられているそうです。

