

令和 4年 9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	木	17:35 18:20	牛丼 大根サラダ	牛乳 みそ汁	牛乳 牛肉 豆腐 油揚げ わかめ	にんじん こんにゃく 玉葱 ごぼう ねぎ いら だいこん キャベツ えのきだけ とうもろこし	米 三温糖 上白糖	835 kcal 30.8 g	9月は牛丼でスタートです♡ まだまだ暑いですがfight!	
2	金	17:35 18:20	麦ご飯 そえ野菜	牛乳 ワントンスープ	魚のチリソースかけ	牛乳 赤魚 ベーコン	トマト にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが キャベツ もやし きくらげ 玉ねぎ にんにく	米 麦 天ぷら油 ごま油 でん粉 三温糖 じゃが芋 ワンタン皮	822 kcal 29.7 g	麦ごはんは「食物せんい」がたくさんとれます。腸がきれいになり、お肌もきれいになりますよ (*^_^*)
5	月	17:35 18:10	あなごのひつまぶし みそ汁	牛乳 フルーチェ	牛乳 あなご 錦糸卵 油揚げ 中みそ 赤みそ	いんげん にんじん 小松菜 切り干し大根	米 じゃが芋 サラダ油 三温糖 フルーチェ	808 kcal 25.5 g	7月の休校時の献立です。食べたかった~の声にお応えして♪	
6	火	17:35 18:10	麦ごはん 揚げしゅうまい	牛乳 漬け物	マーボー春雨	牛乳 豚肉 えび 赤みそ あつあげ しゅうまい	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 漬け物	米 麦 でん粉 ごま油 三温糖 春雨 天ぷら油	836 kcal 28.4 g	豚肉には疲れ防止・疲れを軽くする・ストレスを減らす・栄養の代謝を助ける働きがあります。夏ハテ回復です。
7	水	17:35 18:10	かやくうどん ゆかり和え	牛乳 わらびもち	菊花蒸し	牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ 大豆 豆腐 豚肉 わかめ	玉ねぎ にんじん えのき ごぼう ねぎ もやし しょうが ゆかり キャベツ はくさい	うどん 三温糖 ごま油 でん粉 もち米 わらびもち	855 kcal 35.9 g	9月9日は重陽の節句。別名「菊の節句」とも言います。菊の花に見たてて肉団子にカレーで色づけしたもち米をまぶしました。
8	木	17:35 18:10	ごはん 魚の梅みそ焼き	牛乳 きんぴら	豚汁	牛乳 さわら 油揚げ 中みそ 赤みそ 豚肉 焼き豚	にんじん いんげん ねぎ こんにゃく ごぼう はくさい だいこん たけのこ ねり梅	米 じゃが芋 さつま芋 サラダ油 三温糖 ごま油	840 kcal 35.6 g	今年の中秋の名月は9月10日です。昔から五穀豊穡（穀物や作物がよく実ること）や不老長寿を月に願いました。
9	金	17:35 18:10	カレーライス ブロッコリーサラダ	牛乳	セレクトカツ 乳酸菌飲料	牛乳 牛肉 鮭 豚肉 卵 乳酸菌飲料	にんじん ケチャップ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー すりおろしリンゴ	米 じゃが芋 サラダ油 小麦粉 パン粉 天ぷら油 カレールウ	850 kcal 30.2 g	今日のカツは選んで食べますよ~。魚は鮭。肉は豚肉です。
12	月	17:35 18:05	麦ごはん 回鍋肉	牛乳 かきたま汁	ふりかけ	牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐 卵	にんじん ビーマン いら キャベツ たけのこ にんにく しょうが 玉ねぎ	米 麦 ごま油 三温糖 じゃが芋 ごま油 でん粉 ふりかけ	826 kcal 32.6 g	回鍋肉（赤肉炒め）は、中国の四川料理です。豚肉・キャベツなどを炒めてトウモロコシと甘みそで味をつけました。食欲がでますよ~。
13	火	17:35 18:05	ごはん そえ野菜	牛乳 野菜スープ	煮込みハンバーグ	牛乳 牛肉 豚肉 卵 赤みそ ベーコン	にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ もやし 小松菜 トマト ケチャップ	米 パン粉 三温糖 じゃが芋 サラダ油	830 kcal 28 g	煮込みハンバーグはNewメニューです。オープンで焼き目をつけて煮込みました。感想を教えてください
14	水	17:35 18:05	サラダ中華麺 えびとさつま芋のごまがらめ	牛乳 果物(梨)		牛乳 ちりめんじゃこ 茎わかめ 大豆 えびの唐揚げ	にんじん もやし きゅうり とうもろこし きくらげ 梨	中華麺 さつまいも でん粉 ごま 天ぷら油	828 kcal 33.8 g	《旬の食べ物 二十世紀梨》シャキシャキした歯ざわりとみずみずしさが特徴の日本梨です。鳥取県の生産量は、全国の70%です。
15	木	17:35 18:05	梅茶づけ ごま和え	牛乳 焼きプリン	魚の香り揚げ	牛乳 ホキ かつお節	ねぎ 小松菜 梅干し 玉ねぎ しょうが はくさい キャベツ	米 あられ でん粉 三温糖 上白糖 ごま 天ぷら油 焼きプリン	844 kcal 32.8 g	たまにはお茶漬けもいいかも(^_^) かりかり梅とあられを入れたご飯にだし汁をかけて食べます。
16	金	17:35 18:05	米粉パン クリームシチュー	ジャム ひじきのサラダ	牛乳	牛乳 とり肉 ひじき ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー 小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし	米粉パン いんげんペースト サラダ油 ジャム バター 小麦粉 じゃが芋 アーモンド	857 kcal 33.2 g	給食のパンは岡山産米粉が20%入った米粉パンです♡
19	月	敬老の日 多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日です。								
20	火	17:35 18:05	菜めし 魚のしょうがじょう油焼き	牛乳 切り干し大根の炊いたん	みそ汁	牛乳 あじ 油揚げ 中みそ 赤みそ ちりめん わかめ 花かつお 豆腐	小松菜 水菜 いんげん にんじん かぼちゃ ねぎ しょうが 切り干し大根 玉ねぎ	米 ごま サラダ油 上白糖 三温糖	809 kcal 35.1 g	菜めしには小松菜・水菜・ちりめんじゃこ・ごまを入れました。
21	水	17:35 18:05	ミートソース麺 ビーンズサラダ	牛乳 ヨーグルト		牛乳 牛肉 豚肉 粉チーズ ヨーグルト 大豆 ミックス豆	玉ねぎ セロリ マッシュルーム トマト トマトピューレ キャベツ はくさい にんじん	ソフト麺 三温糖 サラダ油 上白糖	861 kcal 38 g	ヨーグルトは、おなかの調子を整える働きがあります。
22	木	17:35 18:05	焼き鳥丼 すまし汁	牛乳 おはぎ		牛乳 とり肉 豆腐 のり	にんじん いら ねぎ 玉ねぎ	米 三温糖 でん粉 じゃが芋 おはぎ サラダ油	821 kcal 28.6 g	小豆は昔から邪気を払う食べ物と言われていました。お彼岸にもご先祖様にお供えをして邪気払いや願いを祈っていました。
23	金	秋分の日 「祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ」日です。この頃を秋彼岸といい、お墓参りする人も多そうですね。								
26	月	17:35 18:05	麦ご飯 関東煮	牛乳 ごま酢和え	佃煮	牛乳 平天 がんもどき 昆布 佃煮 わかめ	にんじん いんげん こんにゃく だいこん キャベツ もやし	米 里芋 三温糖 ごま 黒砂糖 上白糖	836 kcal 29.7 g	【クイズ】枝豆が熟すと何になるでしょう？ ①大豆 ②ぞら豆 ③枝豆スタック
27	火	17:35 18:05	ごはん おひたし	牛乳 焼きなすのみそ汁	一口ゼリー	牛乳 秋刀魚 赤みそ 中みそ 油揚げ わかめ	小松菜 にんじん ねぎ にんにく しょうが なす キャベツ もやし	米 サラダ油 上白糖 三温糖 一口ゼリー	822 kcal 29.3 g	《旬の食べ物 さんま》秋の魚といえばさんまです。秋にとれ、形が刀に似ていることから漢字で「秋刀魚」と書きます。
28	水	17:35 18:05	麦ご飯 そえ野菜	牛乳 春雨スープ	油淋鶏	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん チンゲンサイ しょうが ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ きくらげ	米 麦 小麦粉 でん粉 上白糖 春雨 ごま油 天ぷら油	858 kcal 29.9 g	油淋鶏（ユウリンチー）は揚げた鶏肉に、刻んだ長ねぎとしょう油ペースのたれをかけた中華料理です。
29	木	17:35 18:05	炊き込みおこわ アーモンド和え	牛乳 すまし汁	魚の照り焼き	牛乳 とり肉 油揚げ さわら かつおぶし 豆腐 中みそ 赤みそ	にんじん えだ豆 小松菜 ねぎ こんにゃく ごぼう キャベツ 切り干し大根 玉ねぎ ねぎ	米 もち米 里芋 ごま油 じゃが芋 サラダ油	827 kcal 37.8 g	今日は秋の献立です (*^_^*)
30	金	17:35 18:20	ライス マカロニサラダ	牛乳 ドリンクヨーグルト	ポークビーンズ	牛乳 豚肉 ウインナー 大豆 ドリンクヨーグルト	玉ねぎ マッシュルーム にんじん いんげん キャベツ ケチャップ	米 マカロニ 三温糖 じゃが芋 上白糖	829 kcal 29.7 g	大豆に含まれるサボニンという成分は、食事で摂った脂肪分が体内に吸収されないように働き、脂肪が蓄積するのをおさえます。

\*9月も給食時間が日にちによって違います。確認してください！



食べ物について考えよう!

「もったいないな〜。」

給食で、おかわり分や、配食カウンターの所に残っている分は実は…人数分なのです。皆さんが食べてくれたら残らないのになあ…毎日食べに来なかったり、とらなかったり(特に野菜の小鉢とか)

「MOTTAINAI」 (もったいない)

この言葉が2004年にノーベル平和賞を受賞したケニア出身の環境保護活動家、ワンガリー・マータイさんによって世界中に発信されています。

もったいないの考え方こそ、環境問題を考えるのにふさわしい精神である。

ちなみに「もったいない」を的確に表現する英単語はないそうで、この言葉に近いのが「WASTE」:無駄にする・無駄づかいする だそうです。仕事の都合や体調、好みなどいろいろな理由はあると思いますが、残食が少ないと嬉しいな♡

今年の夏は本当に暑かったです(˘\_˘)  
 まだまだ新型コロナ感染防止対策でマスクがはずせない場合も多いですね。  
 長い休みが終わりました。皆さん元気に過ごしていましたか?  
 夏休みに生活のリズムが乱れてしまった人はいませんか? 本当の夏バテは、夏の疲れからやってきます。規則正しい生活をとりもどして元気に過ごしましょう。

(栄養教諭 ことか)

こんな人は要注意です!!

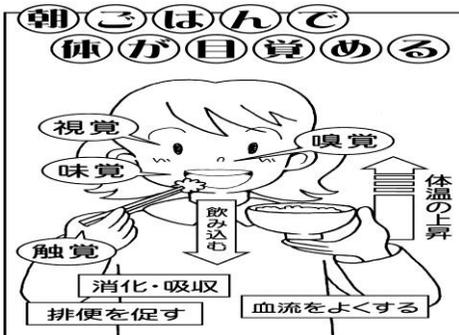


**夏バテって?**

人間は、日本の夏のように高温多湿な状態におかれると体温を一定に保とうとして、必要以上のエネルギーを消費するので体の負担が強いられることとなります。その状態が毎日続いたり、過度な負担の場合体にたまった熱を外に出すことができなくなって熱が出たり、だるくなって胃腸の働きが弱まったりします。この無理が続いて体が限界にきている状態を『夏バテ』といいます。

生活のリズムを整えよう!

生活のリズムは、規則正しい食生活から



「朝ごはん食べている」ってホントかな?

近頃、菓子やインスタント食品、栄養補助食品などを朝ごはんがわりにしている人が増えています。それらは「食事の補助」や「間食」用なので、食事がわりになると栄養が偏るなどの問題があります。

朝ごはんを食べよう! ①~④がそろった食事をしてね!

- ①パワーの源・主食: ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜: 目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をととのえる・副菜: 野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物: みそ汁、スープ、牛乳など

- 食欲増進 チリソース 9/2 -

魚だけでなく、豆腐や肉にかけてもおいしいです。

〔材料(4人分)〕

にんにく	1/3かけ
しょうが	1かけ
根深ねぎ	5cm
トマト	1/4個
ごま油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
ケチャップ	大さじ4
豆板醤	少々
片栗粉	2g
水	小さじ2

〔作り方〕

- ①にんにく・しょうが・根深ねぎはみじん切り。トマトは1cm角に切る。
- ②ごま油を熱しにんにく・しょうがを炒め、トマトと調味料を入れ一煮立ちさせる。
- ③仕上げに水溶き片栗粉で少しとろみをつける。

- 疲労回復 手作り梅ひじきふりかけ 2人分 -

鉄分やカルシウムが豊富でひじきに疲労回復に役立つクエン酸を含む梅を合わせました。

乾燥ひじき	3g
梅干し	中1粒
にんじん	1cmくらい
いりごま	3g
サラダ油	少々
砂糖	1g
みりん	2g
しょう油	小さじ1

〔作り方〕

- ①ひじきは水で戻しておく。にんじんは千切り。
- ②水気を切ったひじきとにんじんを炒める。
- ③調味料を入れ、刻んだ梅干しとごまも入れてパラパラになるまで炒める。

【クイズの答え】 ①大豆 枝豆は大豆の未成熟の実を、枝のまま茹でたのがはじまり。