

令和 5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	木	18:20	ごはん 牛乳 ままかりの三杯酢 五目きんぴら 干煎なすのみそ汁 きび団子 味つけのり	牛乳 ままかり わかめ のり 豆腐 油揚げ 中みそ 赤みそ 平天	にんじん いんげん ねぎ こんにやく ごぼう 玉ねぎ たけのこ	米 じゃが芋 サラダ油 きび団子 天ぷら油 ごま油	826 kcal 28.2 g	6月1日は岡山市民の日です。献立に岡山の地場産物をいろいろ取り入れました。
2	金	18:20	ピザトースト 牛乳 オレンジジュース 野菜と豆乳のスープ	牛乳 まぐろ とり肉 チーズ 豆乳 スキムミルク	パセリ にんじん 玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎ キャベツ オレンジジュース	米粉パン じゃが芋 バター マヨネーズ サラダ油	858 kcal 34.7 g	毎年リクエストにあがるピザトーストです♡
5	月	18:20	麦ごはん 牛乳 のり 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 のり	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	822 kcal 28.4 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。
6	火	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 佃煮	牛乳 いか 油揚げ わかめ 中みそ 赤みそ 佃煮	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	837 kcal 33.3 g	いかのマーマレード味は人気のメニューです♡
7	水	18:20	あっさり中華麺 牛乳 じゃが芋のチーズ焼き 果物(すもも)	牛乳 豚肉 茎わかめ チーズ	にんじん しょうが きくらげ きゅうり もやし パセリ すもも とうもろこし	中華麺 じゃが芋 黒砂糖 サラダ油 バター	839 kcal 39.3 g	暑くなるとうめん類が食べやすくなりますよね。めん単品だけでなく、野菜やタンパク源の肉や魚も一緒に食べましょう♪
8	木	18:20	麦ごはん 牛乳 とり肉の山賊焼き おひたし ミントマト かきたま汁	牛乳 とり肉 卵 とうふ	しょうが にんにく キャベツ もやし 小松菜 玉ねぎ ミントマト にんじん には	米 麦 三温糖 じゃが芋 でん粉 サラダ油	839 kcal 36.8 g	ミントマトは大玉トマトと比べてビタミンAは2倍。カルシウム・カリウム・食物せんいなどは約1.5倍含まれています。
9	金	球技大会 17:35	カレーライス 牛乳 ささみフライ マカロニサラダ ヨーグルト	牛乳 牛肉 とり肉 卵 ヨーグルト	にんじん ケチャップ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ りんご	米 サラダ油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 マカロニ 上白糖 天ぷら油	867 kcal 34.8 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♪球技大会 fight!
12	月	残量調査 18:20	ごはん 牛乳 梅干し 魚の塩麹焼き 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 かぼちゃ 切り干し大根 梅干し	米 塩麹 サラダ油	818 kcal 36.1 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!
13	火	残量調査 18:20	麦ごはん 牛乳 八宝菜 揚げ餃子	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵 ぎょうざ	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ きくらげ ヤングコーン しょうが	米 麦 でん粉 ごま油 天ぷら油	855 kcal 31.3 g	八宝菜は中国料理の一つ。「八」は「八種類の」という意味ではなく「たくさん」「数多くの」という意味です。
14	水	残量調査 18:20	五目うどん 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	816 kcal 34.1 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。
15	木	残量調査 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	しその葉 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	816 kcal 31.2 g	和風ミートローフには青じその葉が入っています。さっぱりした味です。
16	金	残量調査 18:20	みそ焼きなす丼 牛乳 春雨スープ 手作り杏仁豆腐	牛乳 豚肉 赤みそ ベーコン 寒天	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 バイン缶	米 三温糖 でん粉 じゃが芋 春雨 ごま油	864 kcal 24.6 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♪
19	月	18:20	ごはん 牛乳 焼き魚 切り干し大根の煮付け 豚汁 手作りふりかけ	牛乳 鮭 わかめ 油揚げ 中みそ 赤みそ 豚肉 花かつお ちりめんじゃこ	いんげん にんじん ねぎ 小松菜 はくさい ごぼう 大根 切り干し大根	米 三温糖 里芋 上白糖 サラダ油 ごま油 ごま	839 kcal 39.8 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♪
20	火	18:20	ライス 牛乳 ハッシュドチキン グリーンサラダ ドリンクヨーグルト	牛乳 粉チーズ とり肉 スキムミルク ドリンクヨーグルト	にんじん パセリ ケチャップ ピューレ アスパラガス マッシュルーム セロリー キャベツ きゅうり	米 サラダ油 ハヤシルウ 上白糖	828 kcal 27.7 g	ハッシュドとは細かく切るといふ意味があります。今日はとり肉をトマト味で煮込みました。ご飯にかけて食べてもいいよ♪
21	水	18:20	麦ごはん 牛乳 即席漬け 厚揚げのみそ煮 もずく	牛乳 豚肉 中みそ もずく 厚揚げ ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ ごぼう きくらげ しょうが だいこん キャベツ たくあん	米 麦 じゃが芋 サラダ油 三温糖	858 kcal 28 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(^_^)
22	木	18:20	麦ごはん 牛乳 マーポーなす 中華サラダ 果物(冷凍ミカン)	牛乳 豚肉 大豆 赤みそ	にんじん ピーマン チンゲンサイ 玉ねぎ なす もやし たけのこ 生きくらげ しょうが キャベツ 冷凍ミカン	米 麦 でん粉 ごま油 ごま 三温糖	821 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 (*^_^*)
23	金	18:20	バターロールパン 牛乳 野菜スープ 鯨肉のオーロラソース和え そえ野菜	牛乳 鯨肉	パセリ ケチャップ にんじん フロッコリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	バターロールパン じゃが芋 マヨネーズ でん粉 三温糖 天ぷら油 サラダ油	847 kcal 36.5 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^o)
26	月	18:20	麦ごはん 牛乳 ふりかけ 豚肉の生姜焼き 野菜炒め みそ汁	牛乳 豚肉 わかめ ひじきふりかけ 中みそ 赤みそ	にんじん ピーマン ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 麦 じゃが芋 サラダ油 三温糖	850 kcal 27.3 g	ひじきは海藻。「ひじきを食すると長生きする」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♪
27	火	18:20	麦ごはん 牛乳 うち豆汁 いわしの青じそ風味 のりごま和え	牛乳 いわし うち豆 油揚げ 中みそ 赤みそ	しその葉 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	814 kcal 30.5 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のですね。
28	水	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 34.7 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。
29	木	18:20	麦ごはん 牛乳 炒り煮 酢みそ和え 果物(冷凍りんご)	牛乳 とり肉 がんもどき 白みそ わかめ	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 キャベツ きゅうり 冷凍りんご	米 麦 じゃが芋 三温糖 ごま サラダ油	812 kcal 26.8 g	だんだん暑くなってくると冷たいものがほしくなりますね♪
30	金	18:20	ビビンバ 牛乳 わかめスープ ヨーグルト	牛乳 牛肉 錦糸卵 赤みそ 豆腐 ベーコン わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ には にんにく もやし 玉ねぎ 生きくらげ	米 三温糖 ごま油	856 kcal 33 g	ご飯にナムル・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」、「パッ」が「飯」

*都合により献立を変更する場合があります。

**** 今月の目標 ** 初夏の季節感を取り入れた食事を味わおう**



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(^)/

(栄養教諭 ことか)



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、細菌が増えてしまうのです。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～ (6/16予定)

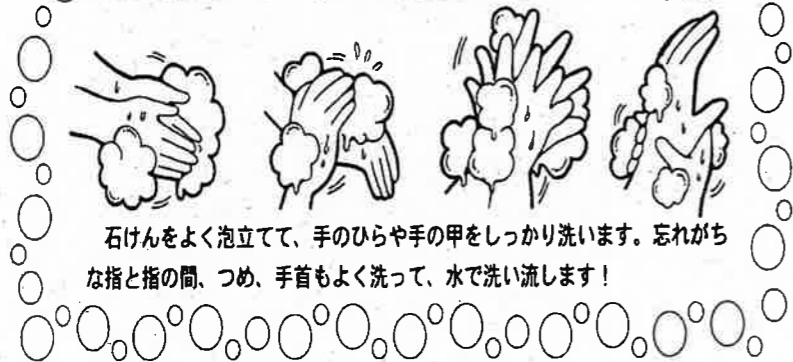
(材料 2人分)

・豚肉	100g
・なす	小1本
・玉ねぎ	中1/2個
・ピーマン	小1個
・にんにく	1かけ
・しょうが	少々
ごま油	小さじ1
酒	小さじ1
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

1. なす・玉ねぎは食べやすい大きさに切っておく。
2. にんにく・しょうがはすりおろす。
*チューブのものでOK
3. Aを混ぜ合わせみそソースを作っておく。
4. フライパンを熱しごま油をひく。
5. 豚肉としょうが・にんにくのすりおろしを入れ炒める。
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。
7. 煮えたら、水とでん粉を混ぜ合わせたものを入れとろみがついたら火を止めてできあがり♪
8. ごはんの上のにのせて食べましょう(^o^)



きれいに手を洗おう!!

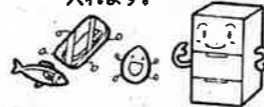


食中毒を予防するために

菌を につけない
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。



残量調査を実施します

6月12日～16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。片付けに手間がかかりますがよろしくお願いします。