

令和 5年 10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 | | | | |
| 2 | 月 | | ** 八咫祭オーブンイベントのため給食なしです ** | | | | | | | |
| 3 | 火 | 17:30 | ごはん 卵の花 | 牛乳 かきたま汁 | 若鶏の照り焼き | 牛乳 とり肉 おから 油揚げ 卵 豆腐 | にんじん ねぎ しょうが ごぼう 玉ねぎ にら | 米 三温糖 ジャガイモ じゃが芋 でん粉 サラダ油 | 835 kcal 34.9 g | おから(卵の花)は大豆から豆腐を作る過程で、豆乳を絞ったあとのものです。低カロリーでタンパク質や食物繊維たっぷり♪ |
| 4 | 水 | 17:30 | タンメン 手作り杏仁豆腐 | 牛乳 | ジャーマンポテト | 牛乳 えび いか うずら卵 豚肉 ベーコン 寒天 | しょうが はくさい チンゲンサイ もやし にんじん 玉ねぎ きくらげ たけのこ パセリ | 中華麺 でん粉 ごま油 サラダ油 じゃが芋 上白糖 | 848 kcal 35.9 g | タンメンは、関東地方を中心に食べられている麺料理。炒めた肉や野菜の具をのせた鶏ガラベースのスープです。ちゃんぽんみたいな感じ♪ |
| 5 | 木 | 17:30 | さつまいもごはん のり和え | 牛乳 うち豆汁 | 魚の塩焼焼き 一口ゼリー | 牛乳 さけ 中みそ 赤みそ うち豆 油揚げ のり わかめ | 小松菜 にんじん ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ | 米 もち米 さつまいも 黒砂糖 ごま油 ごま 塩麹 一口ゼリー | 787 kcal 37 g | 《旬の食べ物 さつまいも》 さつまいもの国(今の鹿児島県)から伝わったのでさつまいもといひます。ビタミンCたっぷり♪お肌びかびか♪ |
| 6 | 金 | 17:30 | スタミナ丼 ごまじゃこサラダ | 牛乳 フルーツヨーグルト | | 牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ ヨーグルト | 赤ピーマン にら にんじん 小松菜 玉ねぎ きくらげ にんにく しょうが みかん パイン 桃 | 米 三温糖 ジャガイモ じゃが芋 サラダ油 ごま ごま油 | 855 kcal 28.4 g | 今日は体育祭です。スタミナ丼だよ~(o^o^o) |
| 9 | 月 | | スポーツの日 「スポーツを楽しむ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う」日です。 | | | | | | | |
| 10日(火)・11日(水) 家庭学習日です | | | | | | | | | | |
| 12 | 木 | 18:20 | ごはん 魚のバリバリ揚げ | 牛乳 のっぺい煮 | 昆布和え 果物(みかん) | 牛乳 あじ とり肉 ちくわ 厚揚げ 昆布 | しめじ にんじん ごぼう いんげん こんにゃく 大根 みかん きゅうり キャベツ | 米 里芋 でん粉 ごま油 三温糖 天ぷら油 | 830 kcal 32.6 g | 《旬の食べ物 早生(わせ)みかん》みかんは、およそ500年前に鹿児島県で生まれた日本原産の果物です。 |
| 13 | 金 | 18:20 | 米粉パン グラタン | 牛乳 | ジャム(ブルーベリー) 野菜スープ | 牛乳 とり肉 ベーコン ミックスチーズ | パセリ にんじん 小松菜 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし | 米粉パン ジャム ジャガイモ マカロニ パン粉 バター 小麦粉 | 852 kcal 32.8 g | ブルーベリー紫色はアントシアニン色素です。目の疲れをとったり、視力を回復させたりする働きがあるとされています。 |
| 16 | 月 | 18:20 | 麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き | 牛乳 | ふりかけ だまこ汁 | 牛乳 とり肉 鮭 油揚げ 大豆ふりかけ 中みそ 赤みそ | ピーマン 赤ピーマン ごぼう まいたけ ねぎ にんじん 大根 玉ねぎ キャベツ もやし しめじ | 米 麦 だまこ餅 三温糖 バター ごま油 | 850 kcal 34.2 g | だまこもちの由来はご飯をつぶして丸めるという意味の「だま」に秋田の方言の「こ」がついたものと言われます。 |
| 17 | 火 | 18:20 | 祭りずし すまし汁 | 牛乳 | きすの天ぷら お芋の大福 | 牛乳 あなご えび 鰯系卵 豆腐 かまぼこ きす 油揚げ | にんじん いんげん 干しいたけ えのきだけ かんぴょう みつば 玉ねぎ | 米 三温糖 上白糖 天ぷら粉 天ぷら油 じゃが芋 お芋の大福 | 827 kcal 29 g | 【岡山の郷土料理 祭りずし】お寿司は昔からお祝いや、祭りなどの人が集まるときに作られていました。岡山産の食材がたっぷりです。 |
| 18 | 水 | 18:20 | シーフード麺 ブロッコリーサラダ | 牛乳 | 抹茶蒸しパン | 牛乳 ベーコン 白いか えび ほたて 生クリーム チーズ | 玉ねぎ パセリ にんじん ブロッコリー 抹茶 キャベツ マッシュルーム とうもろこし | ソフト麺 バター オリーブ油 米粉 小麦粉 | 860 kcal 38 g | 【クイズ】食欲が一番出ると言われる季節は？ ①夏 ②秋 ③冬 答えは裏面 |
| 19 | 木 | 18:20 | 親子丼 ひじきの五目和え | 牛乳 | 果物(キウイフルーツ) | 牛乳 とり肉 高野豆腐 卵 ひじき ちりめんじゃこ | にんじん ねぎ 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし キウイフルーツ | 米 三温糖 上白糖 アーモンド サラダ油 | 812 kcal 31.9 g | キウイフルーツは、ニュージーランドだけにいるキウイという鳥に似ていることからこの名前がついたといわれます。ビタミンCがたっぷり♪ |
| 20 | 金 | 18:20 | ライス フレンチサラダ | 牛乳 | ポークビーンズ ヨーグルト | 牛乳 豚肉 ウインナー 大豆 ヨーグルト | パセリ ケチャップ にんじん マッシュルーム 玉ねぎ セロリ キャベツ とうもろこし | 米 ジャガイモ サラダ油 上白糖 | 832 kcal 29.1 g | 牛乳飲んでますか？骨や歯を強くするカルシウムがたっぷり。『カルシウムはイライラをおさえる』って知ってますか？ |
| 23 | 月 | 18:20 | 栗ごはん 魚の生姜煮 | 牛乳 | ごま和え 呉汁(ごじる) | 牛乳 さんま 油揚げ 大豆 中みそ ちりめんじゃこ | 小松菜 にんじん ねぎ しょうが はくさい キャベツ だいこん ごぼう | 米 もち米 里芋 黒砂糖 上白糖 すりごま | 813 kcal 31.8 g | 秋ですね~(*_*) |
| 24 | 火 | 18:20 | 麦ごはん 揚げぎょうざ | 牛乳 | 八宝菜 漬け物 | 牛乳 豚肉 いか えび うずらの卵 | にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ しょうが きくらげ たくあん | 米 麦 ごま油 でんぷん 天ぷら油 | 855 kcal 31.6 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 (*_*) |
| 25 | 水 | 18:20 | 【非常食訓練】 救給カレー | 牛乳 | ピザトースト 野菜スープ ミルメーク | 牛乳 ベーコン チーズ ハム | 玉ねぎ ピーマン キャベツ にんじん ほうれん草 玉ねぎ とうもろこし | 食パン バター マヨネーズ ジャガイモ 救給カレー ミルメーク | 835 kcal 32 g | 今日は防災避難訓練です。全国学校栄養士協議会が開発した「救給カレー」を出します。温めなくても食べられる非常食です。 |
| 26 | 木 | 18:20 | ごはん 千種和え | 牛乳 | 切り干しの卵焼き あみだいこ | 牛乳 とり肉 豆腐 卵 中みそ あみ 赤みそ ひじき | にんじん いんげん ねぎ 切り干し大根 きゅうり キャベツ 大根 もやし | 米 サラダ油 三温糖 | 860 kcal 32.1 g | 《旬の食べ物 あみ》桜えび科のアミです。瀬戸内海でたくさんとれるので岡山県では、昔からよく食べられています。 |
| 27 | 金 | 18:20 | 焼き鳥丼 根菜のみそ汁 | 牛乳 | 果物(りんご) | 牛乳 とり肉 油揚げ 中みそ 赤味噌 きざみのり | にんじん ねぎ だいこん ごぼう れんこん りんご | 米 さつまいも 三温糖 でんぷん サラダ油 | 854 kcal 31.8 g | りんごの歴史は古く「人が食べた最古の果物」と言われていて、約4000年前から食べられていたそうです。 |
| 30 | 月 | 18:20 | ごはん スパゲティソテー | 牛乳 | 魚のベーコン巻き みそ汁 | 牛乳 ホキ ベーコン ウインナー 油揚げ 中みそ 赤みそ 粉チーズ | ケチャップ にんじん かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし | 米 スパゲティ オリーブ油 サラダ油 | 821 kcal 34.4 g | 魚のベーコン巻きは毎回人気のメニューです♡ |
| 31 | 火 | 18:20 | 麦ごはん 回鍋肉 | 牛乳 | 春雨スープ ふりかけ | 牛乳 豚肉 赤みそ ベーコン 佃煮 | にんじん ピーマン にら チンゲンサイ キャベツ たけのこ ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ | 米 麦 ごま油 三温糖 春雨 ごま油 | 848 kcal 25.2 g | 回鍋肉(麻辣肉)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。食欲がますますよ~。 |

** 今月の目標 ** 食事・運動・休養について考えよう *都合により献立を変更する場合があります。
【10月10日は目の愛護デー】 *給食時間が行事によって違います。確認してくださいね！

目によい働きをする栄養素にはビタミンAとアントシアニンがあります。ビタミンAが多く含まれる食べ物は人参、ほうれん草、かぼちゃなどの緑黄色野菜やレバー、うなぎなどです。アントシアニンという紫色の色素は目の疲れをとったり視力を回復させたりする働きがあるとされています。今月の献立には目の働きを助けるアントシアニン色素の多く含まれる献立を取り入れました。





気持ちのよい季節になりました。
実りの秋がやってきましたよ～(^o^)/
給食でも秋の味覚が、たくさん登場しますよ。お楽しみに♪



(栄養教諭 ことか)

運動と栄養について考えよう!!

運動の時の食事
エネルギー量の
バランスが大切です



栄養バランスを考えて食べよう!

「栄養のバランスの取れた食事」という言葉を知っていますか？
わかるような？わかりにくいような？ … 例えば、ごはんを肉だけを食べて
「野菜も食べないと食事のバランスが悪いよ。」と言われたことはありませんか？
ごはんや肉を食べて体の中で、活用させるにはいろいろな栄養素が必要です。
ごはん、肉だけではうまく体の中に取り込むことができません。そこで野菜を
食べると、ごはんや、肉だけでは不足している栄養素をスムーズに体に取り込
むことができるようになります。

10月25日の給食に、備蓄食料の救給カレーを出します。
【救給カレー(災害時非常食)】



実際に「災害時非常食救給カレー」を食べるこ
とで、非常時における状況を体験することがで
きます。これにより、災害時における心構えや
対応を学ぶことができます。

「災害時非常食救給カレー」は、全国の栄養教諭・栄養職員の手により開発されました。
※スーパーなどにもいろいろな非常用備蓄食品があります。非常時に備えて常備しておきましょう。



主食→ごはんやパンなど、おもにエネルギーの
もとになります
汁物→足りない栄養素や水分を補います
(飲み物)
主菜→おかずの中心で、おもに体をつくるも
とになります
副菜→足りない栄養素を補い、体の調子をと
とのえます

～バランスのよい食事には～

主食・主菜・副菜 (出来れば二つ) ・くだもの・乳製品

どうしてバランスがよいのかな？

基本の献立を
大☆解☆剖



| 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁物 (飲み物) |
|--|--|---|---|
| 米・パン・めんなど で、炭水化物が多く 含まれていて、体内 でエネルギー源にな ります。 | 魚介・肉・卵などで、 たんぱく質が多く含 まれていて、骨や筋 肉など体をつくるも とになります。 | 野菜・果物など で、ビタミンやミ ネラルが多く含 まれ、体の調子 をととのえます。 | 水分補給の ほか、ミネラ ルなど足り ない栄養素 を補います。 |

今月の一品

《焼き鳥丼 (2人前) 10/27》

- ・ごはん
 - ・とり肉 (もも肉カ 丼2杯分) (たれ)
 - *酒小さじ1・塩・こしょうで下味をつける
 - ・長ねぎ 12cmくらい 1/4に切る
 - ・サラダ油 小さじ1弱
- ①とり肉は一口大に切りに下味をつけておく
②フライパンに油を熱しとり肉と長ねぎをこんがり焼く
③鍋にAの調味料を混ぜて沸騰させ、水溶性片栗粉を入れて少しとろみをつけたれを作る。
④丼にご飯を盛り、とり肉・長ねぎをのせたれもかける。*のりをのせるとおいしいよ♪
- | | | |
|---|---------|------|
| A | 三温糖 | 小さじ1 |
| | 濃い口しょうゆ | 小さじ1 |
| | みりん | 小さじ1 |
| | 水 | 大さじ1 |
| | 片栗粉 | 2.5g |

～献立予定表のクイズの答え～

【クイズ 1】 ②食欲の一番でる季節は秋といわれます。

- ①夏バテがみで食欲が低下していたのが、涼くなり食欲が回復する。
- ②おいしそうな秋の味覚がいろいろと出始めた。
- ③秋風が吹き気温が下がってくると、体温を保つために身体を温めようとして、基礎代謝が上がり基礎代謝を上げるためにエネルギーが使われるので、それを補うためにお腹がすく。
- ④人間も動物であり、寒い冬に向けてたくさん食べて栄養を蓄えようとする。(リケンHP)

その理由
としては