

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			
1	水	18:20	麦ごはん 和風ハンバーグ 酢みそ和え 芋もち汁	牛乳 牛乳 とり肉 卵 中みそ 赤みそ 油揚げ	にんじん いんげん れんこん 玉ねぎ しょうが こんにゃく だいこん きゅうり ごぼう はくさい ねぎ	米 麦 三温糖 パン粉 上白糖 ごま 芋もち サラダ油 三温糖	838 kcal 30.5 g	じゃが芋をよくたたくと、粘りが出してお餅のようになります。その形をととのえ調理したものが北海道に古くから伝わる「いもち」です。	
2	木	18:20	ごはん 白和え	牛乳 牛乳 魚の竜田揚げ みそ汁 果物(みかん)	牛乳 さば 白みそ ひじき 豆腐 赤みそ ひじき	しょうが ほうれん草 こんにゃく にんじん ねぎ こんにゃく 玉ねぎ みかん	米 じゃが芋 でん粉 ごま 天ぷら油 三温糖 上白糖	847 kcal 32.2 g	《旬の食べ物 ほうれん草》 緑黄色野菜の大様といわれます。ビタミンや鉄分が多く体の調子を整える働きがあります。
3	金	<b>文化の日</b> 《文化の日》 自由と平和を愛し、文化をすすめる日							
6	月	18:20	麦ごはん 春巻き	牛乳 マーボー春雨 そえ野菜	牛乳 厚揚げ 豚肉 えび 厚揚げ 赤みそ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー 玉ねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが	米 麦 春雨 三温糖 でんぶん 春巻き ごま油 天ぷら油	856 kcal 29.5 g	しょうがは、辛み成分だけでなく、油の酸化を防ぐ働きがあります。からだを温める作用や、殺菌作用もあります。
7	火	18:20	ごはん おかか和え	牛乳 魚のねぎみそ焼き のっぺい汁 佃煮	牛乳 さわら 白みそ 麦みそ 花かつお とり肉 油揚げ	小松菜 にんじん ねぎ キャベツ 切り干し大根 こんにゃく だいこん ごぼう しめじ	米 上白糖 里芋 サラダ油 でんぶん	806 kcal 34 g	寒くなると温かい汁物が嬉しいですね。
8	水	18:20	ライス ビーフストロガノフ	牛乳 ポテトフレンチサラダ	牛乳 牛肉 サワークリーム	にんじん パセリ トマトビュレ ケチャップ にんじん グリーンアスパラガス	米 ビーフルー サラダ油 三温糖 じゃが芋 上白糖 一口ゼリー	824 kcal 23.9 g	ロシア料理の一つ。「ストロガノフ」という名のつく料理にはサワークリームが使われているのが特徴です。
9	木	18:20	親子丼 ごぼうサラダ	牛乳 果物(みかん)	牛乳 とり肉 高野豆腐 卵 ひじき	にんじん ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ ごぼう キャベツ コーン みかん	米 三温糖 上白糖 ごま サラダ油	848 kcal 33 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。
10	金	18:20	米粉パン 【セレクト】 チキンのスパイス揚げ・白身魚のフライ	牛乳 コールスローサラダ スープ	牛乳 とり肉 ホキ 卵	にんじん キャベツ コーン レタス 玉ねぎ	米 じゃが芋 サラダ油 天ぷら油 でんぶん 小麦粉 ジャム	853 kcal 32.6 g	今日は主菜がセレクトですよ！選んで食べてくださいね。
13	月	18:20 送迎調査	ピピンパ わかめスープ	牛乳 果物(柿)	牛乳 牛肉 赤みそ ベーコン 豆腐 わかめ	もやし にんじん にんにく チンゲンサイ ねぎ 玉ねぎ きくらげ 柿	米 三温糖 ごま油 じゃが芋	846 kcal 32.6 g	《旬の食べ物 柿》 日本を代表する秋の果物の一つ。「KAKI」の名で世界に通用します。
14	火	18:20 送迎調査	麦ごはん 筑前煮	牛乳 納豆 酢のもの	牛乳 とり肉 納豆 平天 高野豆腐	こんにゃく にんじん しょうが いんげん れんこん 干しいたけ たけのこ ごぼう キャベツ もやし	米 麦 里芋 ごま 三温糖 サラダ油 上白糖	809 kcal 32.3 g	納豆は大発酵食品です。納豆菌には整腸作用があります。腸をととのえることで、免疫力のアップにつながります。
15	水	18:20 送迎調査	いなかうどん いしもちじゃこのから揚げ	牛乳 果物(みかん) おかか和え	牛乳 厚揚げ 豚肉 いしもちじゃこ ちくわ	にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ だいこん 小松菜 キャベツ みかん	うどん ごま油 里芋 でん粉 天ぷら油 上白糖	832 kcal 33.1 g	《地産物 いしもちじゃこ》 岡山県の海でとれました。から揚げにして、うす塩をまぶしました。
16	木	18:20 送迎調査	麦ごはん ごま和え	牛乳 みそ汁 佃煮	牛乳 鮭 油揚げ 中みそ 赤みそ ちりめんじゃこ わかめ 佃煮	みつば 小松菜 かぼちゃ ねぎ 玉ねぎ えのき 生しいたけ レモン キャベツ	米 麦 上白糖 すりごま ごま油	829 kcal 34.1 g	《旬の食べ物 きのこ》 きのこが苦手な人もいますが、是非食べてみてくださいね。低カロリーの健康食品です。
17	金	18:20 送迎調査	ジャンバラヤ チーズスープ	牛乳 手作りかぼちゃプリン	牛乳 とり肉 ウインナー ベーコン 卵	玉ねぎ ピーマン にんにく パセリ トマト 小松菜 にんじん かぼちゃ キャベツ コーン	米 麦 オリーブ油 サラダ油 じゃが芋 上白糖	841 kcal 24.8 g	*Newメニュー かぼちゃのプリン* 感想を教えてください
20	月	18:20	ごはん 焼き野菜	牛乳 みそ汁 ふりかけ	牛乳 いか 油揚げ 麦みそ	いんげん かぼちゃ れんこん 玉ねぎ にんじん しょうが ねぎ	米 でんぶん 天ぷら油 じゃが芋 ふりかけ	815 kcal 30.7 g	いかのBBQソース味は、から揚げした いかを手作りのBBQソースで和えました。人気メニューの一つです(*^_^*)
21	火	18:20	セルフおにぎり みそドレッシング和え	牛乳 おでん 果物(みかん)	牛乳 とり肉 卵 油揚げ 白みそ わかめ おにぎりのり	にんじん だいこん こんにゃく キャベツ もやし きゅうり みかん	米 三温糖 上白糖 ごま油	826 kcal 32.6 g	今日は自分でおにぎりを作ってくださいね。よ〜手を洗ってね！
22	水	18:20	きのこスパゲッティ かぼちゃ芋サラダ	牛乳 果物(りんご)	牛乳 とり肉 生クリーム ロースハム	にんじん しめじ えのき こまつな にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ りんご かぼちゃ	ソフト麺 コーン サラダ油 パター いんげん豆 白花生	859 kcal 31.1 g	【クイズ】秋の果物りんごの皮のべとべとって何？ ①きれいに洗えるためのワックスをぬっている ②りんごの成分 ③ハチミツをぬってみた
23	木	<b>勤労感謝の日</b> 《勤労感謝の日》「勤労を尊(たつと)び、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」という日							
24	金	18:20	ドライカレー 炒り卵	牛乳 もち麦入りスープ ヨーグルト	牛乳 牛肉 豚肉 とり肉 ヨーグルト 卵	にんじん 小松菜 玉ねぎ しめじ マッシュルーム えのき にんにく キャベツ りんご	米 もち麦 サラダ油 三温糖 パン粉 じゃが芋 カレールウ	858 kcal 33.9 g	寒くなってくると牛乳の残量が増えてきました。骨や歯を強くするカルシウムたっぷりですよ！
27	月	18:20	ごはん しゅうまい	牛乳 キムチチゲ 韓国のり	牛乳 豚肉 さつま揚げ 焼き豆腐 中みそ のり	はくさい もやし きくらげ キムチ しめじ なら にんじん	米 ごま油 じゃが芋 三温糖	845 kcal 29.2 g	チゲとはキムチや肉、魚介類、豆腐などをだして煮込んだ朝鮮半島の鍋料理の一つです。
28	火	18:20	ごはん 切り干し大根の煮付け	牛乳 魚の塩焼き 赤だし汁	牛乳 さんま 油揚げ 赤みそ 厚揚げ	いんげん にんじん ねぎ 切り干し大根 玉ねぎ えのき	米 じゃが芋 三温糖 サラダ油	818 kcal 32.2 g	寒い時に温かい物を食べると体の中から温めます。寒くなりました。風邪をひきませんように♪
29	水	18:20	高菜ラーメン 大学芋	牛乳 果物(ぶどう)	牛乳 豚肉	にんじん 高菜 ねぎ 白菜 玉ねぎ もやし にんにく しょうが きくらげ ぶどう	中華麺 さつま芋 ごま油 黒砂糖 天ぷら油 ごま	842 kcal 27.7 g	大正から昭和にかけて、当時の学生街で大学生たちに大変好まれたので、この名がついたと言われます。
30	木	18:20	ごはん ししゃものマリネ	牛乳 吹き寄せ煮 佃煮	牛乳 とり肉 かまぼこ 焼き豆腐 ししゃも 佃煮	にんじん しめじ えだまめ 玉ねぎ パセリ こんにゃく	米 三温糖 サラダ油 生麩 くり 里芋 くずきり	833 kcal 37.8 g	いろいろな色に染まった木の葉が、風に吹き寄せられた様子から「吹き寄せ煮」と名づけられました。秋の献立です♪

\*11/13~11/17は第3回定期考査です

\*都合により献立を変更する場合があります。

**\*\* 今月の目標 \*\* 実りの秋を見つけ味わって食べよう**

# 岡山県立鳥城高校 給食だより



朝夕が涼しくなり、外で運動することも多くなり、よく眠れるので、食事がおいしくなります。また、寒い冬に備えて体に脂肪をたくわえようとするからだの自然の働きもあるようです。1年中で一番おいしいものが実り、脂ののった魚がとれる秋。冬に備えてしっかり食べて、元気に過ごしましょう♪ (栄養教諭 きたか)

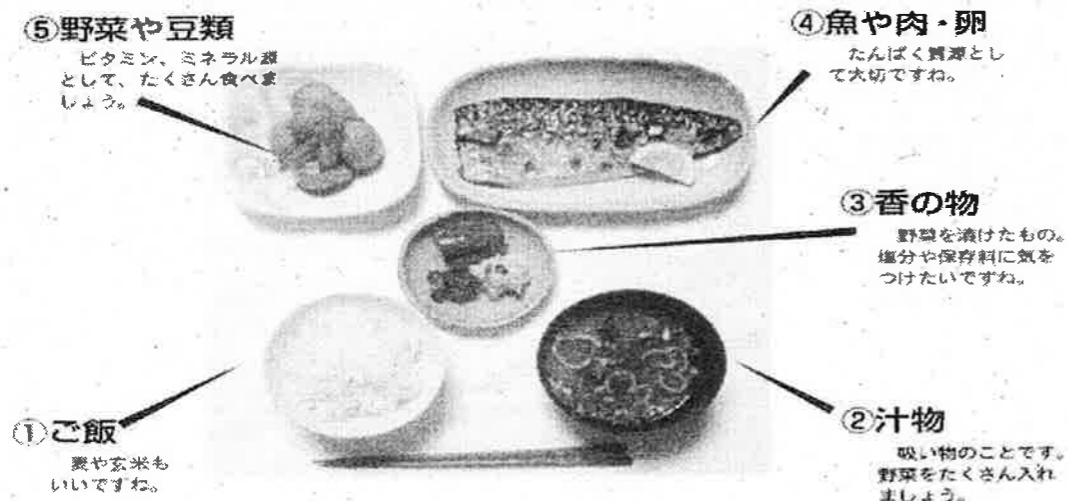
## 日本型食生活の良さを知ろう!

【日本型食生活とは、一汁三菜または一汁五菜…ごはんのみそ汁におかずが3品か5品】

ごはんを中心にみそ汁・おかず（5品は多いように思いますが、旬の食材を使ったおかずや、漬け物・つくだ煮などの常備菜も1品に数えます。）それらを組み合わせることで食べてきました。

ところが近年、食の洋風化がすすみ、ごはんを食べる量が減り、脂肪を多く含んだやわらかい食品が好まれるようになってきました。生活習慣病を予防するためにも「日本型食生活」を見直しましょう。

たとえば、ご飯物の場合、食事の配膳は下のようになります。



【クイズの答え】 ② リんごのべとべとはリンゴの成分です。べとべの成分はリンゴの皮に含まれるリノール酸やオレイン酸です。水分の蒸発を防ぎ、病原菌を入り込むのを防ぐために果物自身が作り出しているのです。

令和 5年11月 1日発行

## 11月23日は「勤労感謝の日」で、国民の祝日です。

「勤労を尊（たつと）び、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」という日 私たちの給食も、たくさんの人たちにお世話になってできています。感謝をしていただきましょう。



- **命をいただいていることへの感謝**  
皆さんが何気なく食べている「肉」「魚」「野菜」「果物」は、みんな生きています。私たちはその命をいただいて、自分の命を育てています。
- **心をこめて作ってくださる人びとへの感謝**
- **毎日心配をしないで「食べ物」をいただけることへの感謝**



現在、日本では飢餓(食糧が不足している状態)を身近に感じる機会は少なく、関係のない話として見過ごされてしまうかも知れません。しかし食糧問題は、地球環境や貧困、人口問題などがからみ合う地球規模で取り組まなければならない課題です。

世界人口73億人のうちおよそ8億人の人たちが栄養不足(人口と食料の供給量から推計して食糧が基礎的必要なカロリーを満たしていない状態)で、そのうち7億9100万人は、発展途上国に暮らしています。つまり、全世界では9人に1人 発展途上国では3人に1人が、飢餓状態にあるということです。

※ハンガーマップ2019「もう一枚の世界地図」国際連合世界食糧計画参照

**11月の食べ物** れんこん

れんこんは水の中、どろの下で大きく育ちます。れんこんは、はすという花の根っこなのです。

ベトナムなどアジアの国では、はすの葉もおやつによく食べます。くきからはきぬのような細くてきれいなせんい(葉)がとれます。アジアのきれいな布によく使われています。

れんこんのあなはきすうで、とくに小さい2つのあなが上になっているよ。

11/20～読書週間ですね。  
「オニじゃないよおにぎりだよ」の絵本が面白かった♪  
11/21にセルフおにぎりを献立に入れました。  
図書室に食べ物のででくる絵本も何冊かありますよ。

