

令和6年 5月 献立予定表

岡山県立烏城高校

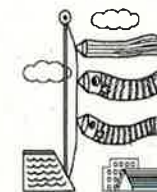
日	曜	給食時間	献立名	主要材料			エネルギー 蛋白質	一口メモ	
				主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる			
1	水	18:20	鮭入り高菜ごはん ちくわの磯辺揚げ	牛乳 ゆかり和え みそ汁	牛乳 鮭フレーク 卵 ちくわ わかめ 青のり粉 油揚げ 中みそ 赤みそ	高菜漬け にんじん ねぎ キャベツ もやし ゆかり 玉ねぎ	米 上白糖 ごま油 じゃが芋 ごま 米粉	821 kcal 28.5 g	【食べものなぞなぞ】 大声を出したら食べられなさそうな弁当ってなあに？
2	木	18:20	ライス レモンサラダ	牛乳 ポークビーンズ 柏餅	牛乳 豚肉 ウインナー 大豆	にんじん いんげん ケチャップ ブロッコリー レモン 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	米 麦 サラダ油 オリーブ油 じゃが芋 上白糖 柏餅	856 kcal 29.2 g	柏の木の古い葉は、新芽が育つまで枯れないことから子孫繁栄と結びつけられました。柏の葉で巻いた柏餅は縁起のよい食べ物とされています。
3	金		《 憲法記念日 》						
4	土		《 みどりの日 》						
5	日		《 こどもの日 》						
6	月		こどもの日の振替休日						
7	火	18:20	麦ごはん 回鍋肉(ほいこうろう)	ふりかけ 牛乳 春雨スープ	牛乳 豚肉 ベーコン 赤みそ ふりかけ	にんじん ピーマン チンゲンサイ キャベツ たけのこ 玉ねぎ きくらげ ねぎ しょうが にんにく	米 麦 ごま油 春雨 三温糖	840 kcal 25.4 g	回鍋肉は、中国の四川料理です。豚肉・キャベツなどを炒めてトリパツァツと甘みそで味をつけました。食欲がでますよ〜。
8	水	18:20	アラスカごはん ごま和え	牛乳 沢煮椀 果物(カラマンダリン)	牛乳 さわら 豚肉 卵 油揚げ 昆布	アラスカ 玉ねぎ 小松菜 せん茶 にんじん ねぎ キャベツ だいこん ごぼう しいたけ カラマンダリン	米 もちごめ 上白糖 ごま 小麦粉 米粉 天ぷら油	847 kcal 35.4 g	えんどう豆は、熟しきらないうちに収穫します。やわらかく甘みがあります。「アラスカ」とは、グリーンピースの種類。
9	木	18:20	ごはん 酢みそ和え	牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 納豆	牛乳 とり肉 豚肉 厚揚げ 白みそ 納豆	玉ねぎ えだまめ 干しいたけ にんじん こんにゃく だいこん きゅうり	米 サラダ油 じゃが芋 黒砂糖 でん粉 ごま	842 kcal 33.8 g	《旬の食べ物 ジャが芋》新じゃがのおいしい季節です。じゃが芋は、地下の茎が大きくなったものです。
10	金	18:20	レーズンパン スパゲッティソテー	牛乳 魚のベーコン巻き 野菜と豆乳のスープ	牛乳 ホキ ベーコン 豆乳 ウインナー 粉チーズ スキムミルク	ブロッコリー ケチャップ にんじん 玉ねぎ コーン キャベツ パセリ	レーズンパン じゃが芋 オリーブ油 スパゲッティ サラダ油	860 kcal 41.1 g	♡魚のベーコン巻きは人気メニューです♡
13	月	18:20	ごはん 焼きししゃも	牛乳 はりはり漬け 一口ゼリー	牛乳 牛肉 平天 油揚げ 大豆 白みそ ししゃも ひじき	にんじん いんげん こんにゃく ごぼう 干しいたけ みつば 切り干し大根	米 サラダ油 じゃが芋 黒砂糖 上白糖 一口ゼリー	849 kcal 34.6 g	学校で飲んでいる牛乳は岡山県産です。
14	火	18:20	麦ごはん 八宝菜	漬け物 牛乳 揚げしゅうまい	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 しゅうまい	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 壺漬け	米 麦 ごま油 でん粉 てんぷら油	856 kcal 36.6 g	緑黄野菜に含まれるビタミンAは、皮膚の乾燥や肌荒れの予防に効果があります♪だんだん日差しが強くなってきましたね。
15	水	18:20	シーフードスパゲッティ グリーンサラダ	牛乳 果物(冷凍みかん)	牛乳 ホタテ えび いか ベーコン 生クリーム	玉ねぎ にんじん えのき パセリ 冷凍みかん キャベツ アスパラガス クリームコーン	ソフトめん 小麦粉 じゃが芋 バター オリーブ油 上白糖	861 kcal 33.8 g	シーフードスパゲッティには、えび・白いか・ペビーホタテ貝が入っています。おいしいですよ♪
16	木	18:20	ご飯 切り干し大根のたいたん	牛乳 魚の香り焼き 豚汁	牛乳 さわら 油揚げ 青のり粉 豚肉 中みそ 赤みそ	にんじん ねぎ 白菜 だいこん ごぼう いんげん 切り干し大根	米 上白糖 ごま油 さつま芋 三温糖	835 kcal 34 g	穀類や芋類、砂糖や油などを食べると体の中で熱や力になります。このことをエネルギーといいます。
17	金	18:20	焼き鳥丼 白玉汁	牛乳 果物(キウイフルーツ)	牛乳 とり肉 かまぼこ 油揚げ きざみのり 昆布	ねぎ にんじん 小松菜 玉ねぎ えのきだけ キウイフルーツ	米 サラダ油 三温糖 でん粉 白玉もち	852 kcal 33 g	焼き鳥丼は人気ですよ〜♪
20	月	18:20	ごはん 千両なすのみそ汁	牛乳 ままかりの三杯酢 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 こんにゃく 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	825 kcal 31.1 g	今日の料理には、岡山の地場産物がたくさん入っていますよ！
21	火	18:20	ごはん キャベツと桜えびの酢の物	牛乳 関東煮 果物(冷凍みかん)	牛乳 牛肉 平天 がんもどき 角切り昆布 桜えび	にんじん いんげん 小松菜 キャベツ こんにゃく だいこん 冷凍みかん	米 サラダ油 里芋 三温糖 黒砂糖	825 kcal 28.8 g	《旬の食べ物 桜えび》体は透明ですが甲に赤い色素を多く保持し透き通ったピンク色に見えることからこの名前がついた。
22	水	18:20	ジャージャーめん 中華サラダ	牛乳 手作りオレンジゼリー	牛乳 大豆 豚肉 赤みそ 中みそ 焼き豚 粉寒天	しょうが ねぎ たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん にんにく チンゲンサイ みかん缶	中華麺 ごま油 三温糖 でん粉 上白糖	863 kcal 34.5 g	日本で食べる「ジャージャー麺」は、少し甘口。本場中国では、豆みそやトウバンジャンで味付けされた辛いものです。
23	木	18:20	麦ごはん 魚のマリネ	ふりかけ 牛乳 春雨の中華炒め	牛乳 あじ 豚肉 ぶりかけ	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ レモン トマト キャベツ たけのこ もやし	米 麦 三温糖 ごま油 春 てんぷら油	839 kcal 30.3 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 (*^_^*)
24	金	18:20	チキンカレー 甘夏サラダ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 とり肉 スキムミルク 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 きゅうり アスパラガス	米 サラダ油 カレールウ 上白糖 じゃが芋	860 kcal 27.5 g	来週から考査ですよ〜！しっかり食べてガンバレ〜！
27	月	18:20	麦ごはん そえ野菜	牛乳 赤魚の四川だれかけ 酸辣湯(サンラータン)	牛乳 赤魚 卵 豚肉	にんじん ねぎ しょうが キャベツ もやし たけのこ きくらげ にんにく	米 麦 三温糖 ごま油 じゃが芋 てんぷら油	847 kcal 33 g	酸辣湯は中国料理の一つです。肉や野菜を入れ酢とこしょうで味付けした酸味と辛みのあるスープのこと。
28	火	18:20	ピラフ うずら卵のミートグラタン	牛乳 野菜スープ	牛乳 豚肉 ミックスチーズ うずら卵 ひじき 大豆 ベーコン	ケチャップ マッシュルーム にんじん 玉ねぎ にんにく 小松菜 キャベツ トマトピューレ コーン	米 バター 小麦粉 サラダ油 じゃが芋	833 kcal 27.7 g	ミートグラタンにうずら卵を入れました。
29	水	18:20	山菜うどん ツナサラダ	牛乳 若草蒸しパン 果物(美生柑)	牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ ツナ チーズ	にんじん ねぎ 玉ねぎ はくさい 山菜 抹茶粉 きゅうり キャベツ 美生柑	うどん 小麦粉 米粉 サラダ油 三温糖	847 kcal 33.3 g	わらび・うど・たけのこなどが入っています。山菜は春の味です。
30	木	18:20	ごはん いわしの蒲焼き	佃煮 牛乳 千種和え すまし汁	牛乳 いわし 卵 油揚げ 佃煮	にんじん しょうが 玉ねぎ キャベツ ごぼう もやし えのき ねぎ	米 玄米 てんぷら油 黒砂糖 三温糖	826 kcal 27.3 g	いわしなどのEPA・DHAの多い魚は、脳の働きを活発にしますよ！
31	金	18:20	豚キムチ丼 大根の中華和え	牛乳 焼きプリン	牛乳 豚肉 厚揚げ 中みそ 茎わかめ ちりめんじゃこ	にんじん にら 玉ねぎ もやし きくらげ キムチ にんにく だいこん キャベツ	米 三温糖 ごま油 ごま でん粉	849 kcal 28 g	豚肉には集中力や、記憶力UPするビタミンB群がたっぷり♡

*都合により献立を変更する場合があります。

今が旬の野菜がたくさん出回り出しました。おいしいですよ。

〔アスパラガス・グリーンピース・新ごぼう・新玉ねぎ・新じゃが芋・春キャベツetc.〕

＜ 今月の目標 正しい食事の仕方を身につけよう ＞



新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。新しい生活に慣れましたか？
新入生のみなさん、鳥城の給食はいかがですか？
「おはようございま〜す！」みなさんの明るい声に給食スタッフも
元気をもらっています。しっかり食べてほしいです。

(栄養教諭 こたか)

朝ごはん 食べればいきいき 心とからだ



【なぞなぞの答え】 鮭弁当です (*^_^*) 「鮭弁」と「叫べん」

～マナーについて考えよう～

お箸の持ち方、使い方、食べる時の音・姿勢…
食事のマナーを挙げだしたら、キリがありませんよね。

そんな毎日のゴハんで、そんなこと言わなくても。(ーー)

食事のマナーは特別な日だけのものではなく、毎日の生活に密着しているものです。一緒に食事をする人同士が、お互いに気持ちよく食事を囲むことができるようにするものです。

そして、食事や食材を作ってくれた人に感謝の気持ちを表す「感謝のふるまい」なのです。



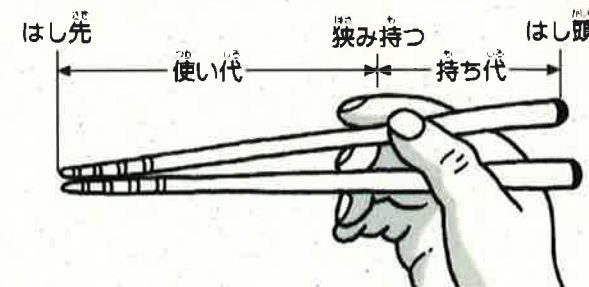
日本の食事といえば『はしに始まり、はしに終わる』といわれるほど、切っても切れないものがはしです。

はしは「はさむ」「つまむ」「運ぶ」「切る」「押さえる」「ほぐす」「さく」「まぜる」「分ける」「ささえる」などの機能を持った、食べ物や口に運ぶ道具です。

この道具であるはしを上手に使うことで自分だけでなく食卓を囲むまわりの人たちも気持ちよく食事をすることができます。

—— 正しくはしを使えますか？ ——

今までの持ち方を変えるのは抵抗があるかもしれませんが慣れればきっと美しいはし使いが身につくと思います。正しい持ち方は見た目も美しく力もいらす合理的な持ち方です。



手と指は第二の脳ともよばれるくらい脳の動きと密接に結びついています。上手なはし使いで脳のパワーアップを！