令和　6年　6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 （赤）主に体をつくるもの	主要材料 （緑）主に体の調子を整えるもの	主要材料 （黄）主に熱や力のもとになるもの	エネルギー 蛋白質	一口メモ
3	月	考査 18:20	麦ごはん　牛乳　とり肉の山賊焼き おひたし　ミニトマト　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 ミニトマト にんじん にら	米 麦 三温糖 じゃが芋 でん粉 サラダ油	840 kcal 37.6 g	ミニ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。
4	火	18:20	白飯　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 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 じゃが芋 マヨネーズ でん粉 三温糖 天ぷら油 サラダ油	826 kcal 32.9 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^)
5	水	18:20	ピザトースト　牛乳　コーヒー牛乳の素 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♡
6	木	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	845 kcal 28.1 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(^_^)v
7	金	球技大会 17:35	ドライカレー　牛乳　ドリンクヨーグルト 炒り卵　もち麦入りスープ	牛乳 豚肉 牛肉 卵 ドリンクヨーグルト とり肉	にんじん ピーマン ケチャップ 玉ねぎ にんにく しょうが 小松菜 エリンギ	米 サラダ油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 もち麦 カレールウ	863 kcal 33.6 g	旬の野菜には、体を元気にする働きのビタミン類がたくさん含まれていますよ♪球技大会 fight！
10	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	802 kcal 35.3 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！
11	火	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	826 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。
12	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 こんにゃく メロン	うどん でん粉 ごま油 サラダ油 天ぷら油	827 kcal 34.9 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。
13	木	残量調査 18:20	麦ごはん　牛乳　のり佃煮 肉じゃが　酢の物　一口ゼリー	牛乳 牛肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ のり佃煮	にんじん こんにゃく 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 一口ゼリー	832 kcal 29.4 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。
14	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 パイン缶	米 三温糖 でん粉 じゃが芋 春雨 ごま油	864 kcal 27.6 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♪
17	月	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。
18	火	18:20	麦ごはん　牛乳　マーボーなす 中華サラダ　果物（冷凍みかん）	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	831 kcal 30.7 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♪冷凍みかんです！
19	水	修学旅行 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♪
20	木	修学旅行 18:20	わかめごはん　牛乳　炒り煮 酢みそ和え　果物（りんご）	牛乳 とり肉 がんもどき 白みそ わかめ	にんじん こんにゃく ごぼう たけのこ 干ししいたけ 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	821 kcal 27.7 g	こんにゃくは、水分が97%です。食物繊維が豊富なので整腸効果があります。
21	金	修学旅行 18:20	ライス　牛乳 ハッシュドチキン　根菜の塩麹サラダ	牛乳 粉チーズ とり肉 スキムミルク ひじき	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 れんこん ごぼう いんげん	米 サラダ油 ハヤシルウ 上白糖 塩麹 マヨネーズ ごま	855 kcal 25.2 g	ハッシュドとは細かく切るという意味があります。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♪
24	月	18:20	ひじきご飯　牛乳　打ち豆汁 魚のカレーじょう油焼き　そえ野菜	牛乳 さわら とり肉 油揚げ わかめ 打ち豆 赤みそ 中みそ	にんじん ねぎ えだまめ キャベツ もやし 玉ねぎ だいこん	米 三温糖 じゃが芋 サラダ油	802 kcal 36.2 g	《打豆（うちまめ）》主に日本海側などの豪雪地帯で伝統的に作られている大豆保存食。収穫した大豆を木槌などで平たくし乾燥させた物です。
25	火	18:20	麦ごはん　牛乳　ふりかけ 酢豚　しゅうまい	牛乳 豚肉 わかめ ひじきふりかけ	にんじん ピーマン ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ たけのこ ケチャップ 生きくらげ	米 麦 じゃが芋 サラダ油 三温糖 コーンしゅうまい	863 kcal 30.2 g	手洗いは水でぬらしただけでは効果がなく、かえってﾊﾞｲｷﾝが増えます。石けんで洗いましょう♪
26	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	863 kcal 34.7 g	梅には疲れをとる働きの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。
27	木	18:20	ごはん　牛乳　おひたし 白身魚の石垣揚げ　おひたし　すまし汁	牛乳 ホキ 卵 かまぼこ 豆腐	小松菜 にんじん みつば キャベツ もやし 玉ねぎ えのき	米 小麦粉 でん粉 天ぷら油 じゃが芋 ごま油 ごま	792 kcal 30.1 g	白ごま・黒ごまの入った衣が、石垣（石を組み上げて作られた壁や柵のようなもの）のような感じです。
28	金	18:20	ルーローハン　牛乳 ルーボータン（大根スープ）　豆花（トウファ）	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 にら にんにく もやし 玉ねぎ 生きくらげ	米 三温糖 ごま油	857 kcal 28.2 g	*Newメニューです♪　台湾料理です。* ♡お楽しみに♡

＊都合により献立を変更する場合があります。

＊＊今月の目標＊＊ 衛生に気をつけた食事をしよう

岡山県立烏城高校　　給食だより

6月

梅雨の時期になりました。じめじめしたこの時期は、気温が高く湿気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　こたか）

残量調査を実施します

6月10日～14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？どれぐらい食べたか？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。

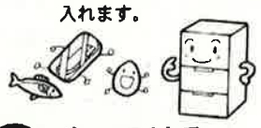
食中毒を予防するために

菌をつけない

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。

令和　6年　6月　3日発行

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～　(6/14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
A	酒	小さじ1
A	しょう油	大さじ1
A	赤みそ	小さじ1
A	コチジャン	10g
A	ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	少々
A	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. ごはんの上にのせて食べましょう（^o^）