令和 6年　12月　　献立予定表

岡山県立烏城高等学校

日	曜	給食時間	献立名	主要材料 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	エネルギー たんぱく質	一口メモ
2	月	18:10 10分短縮	ライス　牛乳　ボルシチ レモンサラダ　ヨーグルト	牛乳 牛肉 サワークリーム 粉チーズ ヨーグルト	ケチャップ 玉ねぎ にんじん かぶ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ レモン	米 じゃが芋 オリーブ油 上白糖 ビーフルウ	821 kcal 27.3 g	『ボルシチ』ロシアの料理。具だくさんのスープ。トマトやビーツ（赤かぶ）で赤く色をつけ、サワークリームをのせて食べるのが特徴です。
3	火	18:10 10分短縮	白飯　牛乳　魚のオーロラソース和え そえ野菜　かきたま汁	牛乳 ホキ 白みそ 豆腐 たまご	パセリ ケチャップ にんじん 小松菜 玉ねぎ キャベツ もやし にら	米 でん粉 三温糖 天ぷら油 サラダ油 じゃが芋	823 kcal 33.2 g	今日の魚は「ホキ」南半球ニュージーランド付近の深〜い海でとれます。大きいものになると１２０cmもあります。
4	水	18:10 10分短縮	カレー南蛮うどん　牛乳 ごま和え　たこ焼き　果物(りんご)	牛乳 豚肉 油揚げ	玉ねぎ ごぼう 根深ねぎ にんじん ほうれん草 りんご はくさい	うどん ガレールウ でん粉 サラダ油 上白糖 ごま たこ焼き	831 kcal 31.3 g	【クイズ】 畑の肉ってなんでしょう？ ①にんにく　②大豆　③じゃが芋
5	木	18:20	麦ごはん　牛乳　ちゃんこ鍋 甘酢和え　大学芋	牛乳 とり肉 油揚げ 焼き豆腐 わかめ 根深ねぎ	にんじん しょうが 大根 はくさい えのき もやし キャベツ	米 麦 でんぷん くずきり さつま芋 上白糖 ごま油 サラダ油	860 kcal 29 g	ちゃんこ鍋は、大鍋に肉や、魚、野菜などを入れ水炊きのようにして食べる力士（すもうとり）料理です。
6	金	18:20	豚キムチ丼　牛乳 春雨スープ　一口ゼリー	牛乳 豚肉 厚揚げ ベーコン 中みそ	にんじん 玉ねぎ もやし チンゲンサイ きくらげ しょうが にら にんにく はくさいキムチ	米 サラダ油 春雨 三温糖 ごま油 一口ゼリー	843 kcal 26.7 g	ニラは中国生まれの野菜です。独特のにおいには、殺菌効果や消化吸収を助ける働きがあります。
9	月	18:20	ごはん　牛乳 かき揚げ　ポン酢和え　みそ汁	牛乳 ささみ テンペ 油揚げ 中みそ 赤みそ ひじき	かぼちゃ にんじん ねぎ ごぼう えだまめ 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 米粉 でん粉 天ぷら油 じゃが芋	841 kcal 30.4 g	寒くなると温かい汁物が嬉しいです。
10	火	18:20	白飯　牛乳　魚の塩麹(しおこうじ)焼き おかか和え　みそ汁	牛乳 さわら 油揚げ 中みそ 赤みそ わかめ	小松菜 にんじん 切り干し大根 キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ	米 三温糖 塩麹 サラダ油	808 kcal 35.3 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。
11	水	18:20	北海ラーメン　牛乳　かみかみサラダ 手作りマーラーカオ	牛乳 えび いか ほたて 豚肉 とり肉 中みそ 赤みそ 卵	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ ほうれん草 赤ピーマン	中華麺 サラダ油 ごま油 バター コーン 黒砂糖 ホットケーキミックス じゃが芋	860 kcal 38.4 g	北海ラーメンには海鮮（いか・えび・ほたて）やコーン、バターが入っています。今日はみそ味のラーメンです。
12	木	18:20	白飯　牛乳　みそおでん 即席漬け	牛乳 とり肉 平天 がんもどき 麩みそ 昆布 ちりめん	にんじん いんげん 水菜 こんにゃく 大根 たくあん キャベツ	米 サラダ油 里芋 三温糖 黒砂糖 でん粉	831 kcal 30.1 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♪
13	金	18:20	ガパオライス　牛乳 野菜スープ　果物(梨)	牛乳 とり肉 卵 焼き豚	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン にんじん 玉ねぎ にら きくらげ 梨	米 じゃが芋 サラダ油 三温糖 じゃが芋 ごま油	842 kcal 32.1 g	『あたご梨』世界最大級の並外れた大きさが特徴の岡山が誇る梨。大きいものになると赤ちゃんの頭くらいのものもあります。
16	月	18:20	白飯　牛乳　佃煮 五目豆　ゆず香和え	牛乳 とり肉　平天 大豆 油揚げ のり佃煮	こんにゃく にんじん ごぼう 干ししいたけ いんげん にんじん 大根 ゆず	米 じゃが芋 三温糖 サラダ油 黒砂糖	804 kcal 27.2 g	《旬の食べ物　ゆず》　出始めの7月頃は緑のゆず。11月頃からは黄色のゆず。果汁も皮もよい香りがします。
17	火	18:20	ひじきご飯　牛乳　キャベツ入りつくね そえ野菜　打ち豆汁	牛乳 とり肉 油揚げ ひじき 打ち豆 赤みそ 中みそ キャベツつくね	にんじん キャベツつくね ブロッコリー 玉ねぎ だいこん ねぎ	米 三温糖 じゃが芋 サラダ油 でん粉	830 kcal 33 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。
18	水	18:20	麦ごはん　牛乳　鮭と里芋の揚げ煮 みそ汁	牛乳 鮭 油揚げ 赤みそ 中みそ	小松菜 にんじん だいこん ねぎ	米 麦 三温糖 米粉 でん粉 里芋	839 kcal 37 g	＊Newメニュー 鮭と里芋の揚げ煮＊　感想を教えてね♪
19	木	18:20	麦ごはん　牛乳　厚揚げの中華煮 蒸ししゅうまい　果物(みかん)	牛乳 豚肉 厚揚げ しゅうまい	にんじん だいこん 玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ みかん にんにく しょうが	米 麦 三温糖 でん粉 ごま油 しゅうまい	850 kcal 29.8 g	厚揚げは、豆腐を厚めに切って油で揚げた食品です。揚げ豆腐の一種です♪
20	金	18:20	パン　ジャム　牛乳 チキンと里芋のグラタン　はくさいスープ	牛乳 とり肉 ハム チーズ	にんじん れんこん 玉ねぎ パセリ はくさい かぶ いんげんペースト コーン	パン バター 里芋 小麦粉 米粉 メープルジャム	850 kcal 29.8 g	根菜には食物せんいがたくさん含まれます。腸を刺激して腸の働きを活発にします。便秘を治す働きがあります。よくかんで食べましょうね♪
23	月	18:20	豚丼　牛乳　みそ汁 果物	牛乳 豚肉 厚揚げ 中みそ 赤みそ	玉ねぎ ピーマン にんじん きくらげ しょうが にんにく はくさい にんじん えのき ねぎ	米 麦　サラダ油 ごま油 ごま ごま	845 kcal 28.4 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♪
24	火	18:20	ピラフ　牛乳　ローストチキン サラダ　かぼちゃスープ　デザート(一口ゼリー)	牛乳 とり肉	にんじん キャベツ コーン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ トマト	米 サラダ油 三温糖 上白糖 オリーブ油 デザート(一口ゼリー)	879 kcal 36.3 g	クリスマスメニューです。ローストチキンは一つ一つていねいに学校で焼きました。(^0^)　　来年もよい年でありますように。

＊都合により献立が変更する場合があります。

＊＊今月の目標＊＊　寒さに負けない食事をしよう

《残量調査お世話になりました》

5日間の平均残量です。

＊主食 2%　＊牛乳15%　＊おかず4．1%(和え物 6.5%)

＊納豆15%　＊果物など5%

寒くなりだしたので牛乳が少し残りました。それ以外はとても残量が少なかったです

体調に気をつけてしっかり食べましょうね♪

冬野菜の代表といえば、ねぎ！　鍋ものには欠かせない存在ですね。ねぎにも、いろいろな種類がありますが、大きく分けると、白い部分を食べる白ネギ「根深ネギ」と、緑色の部分を食べる「葉ネギ」が　あります。
白ネギはよ〜く煮ると、ネギ独特の辛みが、あまい味に変化します。
　昔から、風邪をひきはじめたらねぎを食べるとよい、ねぎをしっかり食べると風邪をひかない、と言い伝えられてきました。独特の辛み成分が体温を高め、血行をよくすること、消化液の出るのをよくすることなどが分かっています。
昔からの知恵ってすごいですね！！

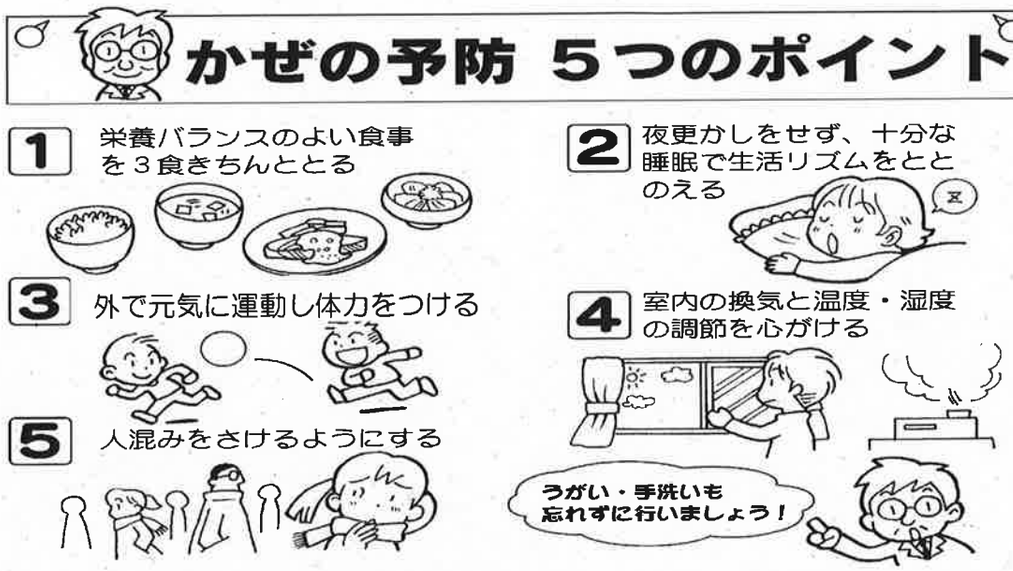
岡山県立烏城高校　給食だより

令和 6年 12月 2日発行

12月

１２月になって寒くなってきましたね。いよいよ冬本番です。しっかり食べて、体力をつけ、手洗い･うがいをして風邪をひかないように元気に過ごしましょう。　（栄養教諭　こたか）

かぜの予防 ５つのポイント



食習慣を見直そう

＊朝・昼・夜のポイント

〈朝食で体温上昇〉

〇体温も代謝も最も低い１日の始まりには温かく、消化のよいものを。そして、熱を作るためのタンパク質をとりましょう。食欲や時間のない人もスープなどの温かいものを飲むだけでもいいですね。

＊夜間の食事は控えめに

〇夜間は活動量が減るため、あまりエネルギーを消費しません。エネルギー源となる炭水化物や消化に時間のかかる脂質の多い食べ物は控えましょう。

【クイズの答え】　***② 畑の肉とは、大豆のことです。***

体を作る働きのたんぱく質や、良質の脂肪が含まれているからです。

ぽかぽか食材

【大豆]･･･　大豆はタンパク質が豊富です。大豆などのタンパク質は食事で消費するエネルギーが高く効率よく体を温めます。

【青魚]･･･　サバやいわしなどの青魚は血液をさらさらにしてくれるDHAや、EPAが豊富です。脂肪燃焼を促進することで熱エネルギー量を増やし、冷えの改善が期待できます。

【みかん]･･･みかんはビタミンCが豊富で、実の周りの白い皮やスジには、毛細血管を強化する成分が含まれています。

【かぼちゃ]･･･かぼちゃの栄養価の高さは野菜の中でもトップクラスです。皮膚･粘膜や目の網膜を健康に保つ働きがあります。風邪の予防にも効果的です。

ちょっと工夫してみよう！

＊とろみをつけて保温性アップ

でん粉などを使って料理にとろみをつけると保温性が上がり冷めにくくなります。

＊体を温める薬味をプラス

香辛料の多くは体を温める働きがあります。ジンジャー（生姜）、カレー粉、シナモン、唐辛子などです。でも、とりすぎると胃腸に負担をかけるので適度に。

〈昼食で胃腸の働きを促進〉

〇昼食に薬味を加えて胃腸の働きを活発にしましょう。温め効果のしょうがやねぎなどの薬味を取り入れると冬だけでなく、夏の冷房による冷え対策にもなりますよ。

〈夕食はゆったりと〉

〇夕食は１日の疲れを癒やす食事です。ゆっくりとリラックスして楽しみましょう。冬は暖かい鍋料理がおすすめです。

＊しっかりかんで胃腸にやさしく

〇胃腸が弱っていると、体は熱エネルギーをうまく作れなくなります。よく噛むことで唾液分泌がよくなって消化を助けます。

（参考資料　薬局の健康情報誌　ライフ）

～１２／２１は冬至です～

冬至は、一年で一番昼の時間が短い日。この時期はとても寒いです。昔からの知恵で冬至にかぼちゃを食べる。そして「ゆず湯」に入る習わしがあります。ゆずをお風呂に浮かべるとゆずの成分がとけだして身体がぽかぽか温まります。（最初は少しピリピリするかもしれません）