

岡山県立鳥城高校

令和 6年 10月

献立予定表

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	火	18:05 15分短	ごはん 魚のバリバリ揚げ	牛乳 昆布和え のつべい煮	牛乳 かれい 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 きゅうり キャベツ	米 里芋 でん粉 ごま油 三温糖 天ぷら油	824 kcal 31.7 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。
2	水	18:05 15分短	タンメン 小魚アーモンド	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 小魚アーモンド	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	858 kcal 36.9 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麺です。ちゃんぽん麺みたいな感じ♪
3	木	18:05 15分短	ごはん 焼きししゃも	牛乳 大豆のいそ煮 キャベツの辛子和え	牛乳 牛肉 油揚げ 大豆 ひじき ししゃも	にんじん いんげん こんにゃく ごぼう キャベツ 干しいたけ	米 じゃが芋 黒砂糖 上白糖 サラダ油	824 kcal 34.3 g	大豆に含まれるサポニンという成分は、食事で摂った脂肪分が体内に吸収されないように働き、脂肪が蓄積するのをおさえます。
4	金	18:20	ドライカレー クリームスープ	牛乳 福神漬け ヨーグルト	牛乳 豚肉 牛肉 ベーコン ヨーグルト スキムミルク	にんじん ピーマン ケチャップ 玉ねぎ にんにく しょうが パセリ はくさい エリンギ 福神漬け	米 サラダ油 じゃが芋 パン粉 三温糖 カレールウ	857 kcal 32.4 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？
7	月	** 八咫祭オープンイベントのため給食なしです **							
8	火	17:30 文化祭	ごはん スパゲティソテー	牛乳 魚のベーコン巻き みそ汁 そえ野菜	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	830 kcal 35.2 g	魚のベーコン巻きは毎回人気のメニューです♡
9	水	17:30 文化祭	きつねうどん 焼き芋	牛乳 アーモンド和え	牛乳 とり肉 かまぼこ すしあげ 昆布	にんじん ねぎ 小松菜 玉ねぎ えのき キャベツ もやし	うどん さつまいも 三温糖 アーモンド 上白糖	862 kcal 31.3 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♪
10	木	17:30 文化祭	ごはん 卵の花	牛乳 若鶏の照り焼き かきたま汁 ゼリー	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 じゃが芋 でん粉 サラダ油 ブルーベリーゼリー	860 kcal 34.9 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いわれます。
11	金	17:30 体育祭	スタミナ丼 ごまじゃこサラダ	牛乳 乳酸菌飲料	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 乳酸菌飲料	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	米 三温糖 じゃが芋 サラダ油 ごま ごま油	845 kcal 28.4 g	今日は体育祭です。スタミナ丼だよ～(´o`)//
14	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。							
15	火	18:20 後期始業式	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き	ふりかけ 牛乳 だまこ汁	牛乳 とり肉 鮭 油揚げ 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。
16	水	18:20 朝早くから始業式	きのこスパゲティ チョップドサラダ	牛乳 果物(りんご)	牛乳 とり肉 生クリーム	にんじん 小松菜 赤ピーマン 玉ねぎ しめじ えだ豆 マッシュルーム えのき にんにく キャベツ きゅうり りんご	ソフト麺 白いんげんペースト バター 小麦粉 サラダ油 オリーブ油	848 kcal 33 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。
17	木	18:20	祭りずし すまし汁	牛乳 きすの天ぷら 果物(みかん)	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 わらびもち	837 kcal 30.4 g	【岡山の郷土料理 祭りずし】お寿司は昔からお祝い、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	金	18:20	ライス フレンチサラダ	牛乳 ポークビーンズ	牛乳 豚肉 ウインナー 大豆	パセリ ケチャップ にんじん マッシュルーム 玉ねぎ セロリー キャベツ とうもろこし	米 じゃが芋 サラダ油 上白糖	820 kcal 28.4 g	岡山県のマッシュルームの生産量（収穫量）は全国2位です！
21	月	18:20	ピラフ ムサカ	牛乳 ファソラーダ(いんげん豆のスープ)	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 ヨーグルト 卵 ベーコン	玉ねぎ なす にんにく パセリ トマト にんじん セロリー ピーマン 赤ピーマン ケチャップ	米 バター じゃが芋 サラダ油 オリーブ油	827 kcal 29.5 g	Newメニューです♪ ムサカもファソラーダギリシャ料理を代表する一般的な家庭料理です。お楽しみに(*^_^*)
22	火	18:20	ごはん 千種和え	牛乳 松風焼き あみだいこ 焼きプリンタルト	牛乳 とり肉 豆腐 卵 中みそ あみ 赤みそ ひじき 鰯系卵	にんじん いんげん れんこん 玉ねぎ しょうが ねぎ だいこん しょうが	米 三温糖 パン粉 ごま油 ごま 焼きプリンタルト	841 kcal 31.9 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。
23	水	18:20	麦ごはん マーボー豆腐	牛乳 漬け物 ばんさんすう	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 赤みそ ロースハム 茎わかめ	玉ねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが キャベツ きゅうり たくあん漬け	米 麦 三温糖 ごま油 でん粉 春雨	856 kcal 31.4 g	給食のマーボー豆腐は、野菜もたっぷり入って栄養満点です。
24	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	819 kcal 32.5 g	キウイフルーツは、ニュージーランドだけにいるキウィ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♪
25	金	18:20	パン そえ野菜	牛乳 チキンカツか魚フライ 豆乳スープ	牛乳 とり肉 卵 ホキ 豆乳 スキムミルク	にんじん パセリ キャベツ 玉ねぎ クリームコーン	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 天ぷら油	848 kcal 35 g	今日の主菜は選んで食べます！パンにはさんでもいいですよ
28	月	18:20	麦ごはん すき焼き	牛乳 はりはり漬け 果物(りんご)	牛乳 牛肉 焼き豆腐	にんじん みつば こんにゃく 玉ねぎ はくさい ごぼう ねぎ だいこん りんご	米 サラダ油 三温糖 黒砂糖 じゃが芋 麩 ごま油	826 kcal 27.9 g	〔はりはり漬け〕花切り大根を合わせ酢につけたもの。かんだときの音からこの名前がつけました。
29	火	18:20	麦ごはん 蒸ししゅうまい	牛乳 八宝菜 果物(みかん)	牛乳 豚肉 いか えび うずらの卵 とりしゅうまい	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ しょうが きくらげ みかん	米 麦 ごま油 でんぶん	834 kcal 34.1 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産の果物です。
30	水	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～(*^_^*)
31	木	18:20	麦ごはん 魚の甘酢あんかけ	牛乳 中華炒め	牛乳 赤魚 豚肉	にんじん チンゲンサイ しょうが ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ もやし きくらげ	米 麦 でん粉 三温糖 ごま油 じゃが芋 天ぷら油	835 kcal 32 g	【クイズ】食欲が一番出るといわれる季節は？ ①夏 ②秋 ③冬 答えは裏面

\*\* 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。

\*給食時間が行事によって違います。確認してくださいね！



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 こたか)

## スポーツには「食事」がカギ!

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ると「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。

～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



## 目の健康に役立つ食べ物とは?



10月10日は「目の愛護デー」です

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

### ビタミンA を多く含む



### ルテイン を多く含む



### β-カロテン を多く含む



### ゼアキサンチン を多く含む



～献立予定表のクイズの答え～

【クイズ】 ②食欲の一番でる季節は秋といわれます。

- ①夏バテで食欲が低下していたのが、涼しくなり食欲が回復する。
- ②おいしい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