

令和7年 5月 献立予定表

岡山県立鳥城高校

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	木	18:20	ごはん みそドレッシング和え	牛乳 大豆のいそ煮 かしわ餅	牛乳 とり肉 平天 油揚げ 大豆 白みそ わかめ ひじき	にんじん いんげん こんにゃく ごぼう 干しいたけ キャベツ もやし きゅうり	米 サラダ油 じゃが芋 黒砂糖 上白糖 かしわ餅	832 kcal 28.5 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。
2	金	18:20	ドライカレー クリームスープ	牛乳 漬け物	牛乳 豚肉 とり肉 大豆 ベーコン スキムミルク	にんじん ピーマン トマトケチャップ にんじん パセリ 玉ねぎ しょうが にんにく はくさい 福神漬	米 サラダ油 オリーブ油 三温糖 じゃが芋 パン粉	832 kcal 32.4 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。
3	土		《 憲法記念日 》		日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する日				
4	日		《 みどりの日 》		自然にしたしむとともにその恩恵(ありがたいめぐみ)に感謝し、豊かな心をはぐくむ日				
5	月		《 こどもの日 》		こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日				
6	火		振替休日						
7	水	18:20	山菜うどん ツナサラダ	牛乳 若草蒸しパン	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	うどん 小麦粉 米粉 サラダ油 三温糖	832 kcal 32.5 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。
8	木	18:20	アラスカごはん おかか和え	牛乳 沢煮梅	牛乳 いわし 豚肉 油揚げ 昆布 花かつお	アラスカ しょうが キャベツ もやし だいこん ごぼう 干しいたけ 根深ねぎ	米 もちごめ 上白糖 ごま油 でん粉 黒砂糖	828 kcal 29.3 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	金	18:20	豚キムチ丼 春雨スープ	牛乳 果物（冷凍みかん）	牛乳 豚肉 厚揚げ 中みそ ベーコン	にんじん にら 玉ねぎ もやし きくらげ キムチ きくらげ にんにく 冷凍みかん	米 三温糖 ごま油 ごま でん粉 春雨 じゃが芋	839 kcal 25.2 g	♡豚キムチ丼は人気メニューです♡
12	月	18:20	麦ごはん 厚揚げのみそ煮	牛乳 一口ゼリー	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 厚揚げ 中みそ	にんじん いんげん 玉ねぎ しょうが キャベツ たくあん漬	米 麦 サラダ油 じゃが芋 三温糖 でん粉 一口ゼリー	835 kcal 28.2 g	1年に3度収穫できるので三度豆、という名前がついたとか。いんげん和尚が中国から伝えたという言い伝えあり、「いんげん豆」ともよばれています。
13	火	18:20	麦ごはん そえ野菜	牛乳	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	832 kcal 32.5 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。
14	水	18:20	ホワイトカレー麺 チョップドサラダ	牛乳	牛乳 とり肉 スキムミルク	玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり えだまめ クリームコーン 赤ピーマン	ソフトめん れんこんコロッケ じゃが芋 バター ホワイトカレールウ	843 kcal 33.4 g	岡山県産の「れんこん・玉ねぎ・牛肉」を使用したコロッケです。岡山県の学校給食関係者が開発した商品です。
15	木	18:20	麦ごはん ふりかけ 豚肉のしょうが焼き	牛乳 野菜炒め みそ汁	牛乳 豚肉 ひじきふりかけ わかめ 中みそ 赤みそ	にんじん ピーマン ねぎ しょうが 玉ねぎ キャベツ	米 麦 サラダ油 じゃが芋	821 kcal 27.8 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。
16	金	18:20	ライス マーマレードサラダ	牛乳 ポーくビーンズ 飲むヨーグルト	牛乳 豚肉 ウインナー 大豆 飲むヨーグルト	にんじん いんげん ケチャップ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 切り干し大根	米 麦 サラダ油 オリーブ油 じゃが芋 マーマレード	834 kcal 35.5 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。
19	月	18:20	ごはん キャベツと桜えびの酢の物	牛乳 関東煮 果物（美生柑）	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 もやし 美生柑	米 サラダ油 里芋 三温糖 黒砂糖	826 kcal 27.5 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。
20	火	18:20	麦ごはん 和風ハンバーグ	牛乳 ポテトサラダ すまし汁	牛乳 とり肉 豆腐 卵 油揚げ 中みそ	にんじん 小松菜 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん えのきだけ	米 麦 じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ パン粉 上白糖 白玉もち	834 kcal 29.3 g	〈旬の食べ物 じゃが芋〉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。
21	水	18:20	麦ごはん そえ野菜	牛乳 油淋鶏（コウリンチー） 中華スープ	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん チンゲンサイ しょうが ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ きくらげ	米 麦 でん粉 たぶら油 ごま油 小麦粉 三温糖	831 kcal 29.5 g	油淋鶏（コウリンチー）は揚げた鶏肉に、刻んだ長ねぎとしょう油ベースのたれをかけた中華料理です。
22	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 里芋 三温糖	826 kcal 33.1 g	切り干し大根には「食物せんい」がたくさん含まれています。腸がきれいになり、お肌もきれいになりますよ（*^_^*）
23	金	18:20	米粉パン うずら卵のミートグラタン	ジャム 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	米粉パン ジャム バター 小麦粉 じゃが芋 サラダ油	852 kcal 32.8 g	岡山県の学校給食用のパンには、岡山県産米粉が20%入っています。
26	月	18:20	麦ごはん マーボー春雨	牛乳 春巻き ミニトマト	牛乳 豚肉 厚揚げ 赤みそ	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく ミニトマト	米 麦 サラダ油 春巻き でん粉 上白糖 ごま油 たぶら油	860 kcal 26.3 g	今日から考査です！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♡ がんばれ～！
27	火	18:20	ごはん スパゲッティソテー	牛乳 魚のベーコン巻き みそ汁	牛乳 ホキ ベーコン ウインナー 油揚げ 麦みそ わかめ 粉チーズ	ピーマン ケチャップ かぼちゃ ブロッコリー 玉ねぎ	米 サラダ油 オリーブ油 スパゲッティ	829 kcal 34 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。大きい物になると120cmもあります！
28	水	18:20	タンメン ジャーマンポテト	牛乳 一口ゼリー	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵 ベーコン	にんじん チンゲンサイ パセリ 玉ねぎ もやし きくらげ たけのこ	中華麺 ごま油 じゃが芋 でん粉 一口ゼリー	842 kcal 36.3 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。ちゃんぽん麺みだいな感じ♪
29	木	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	高菜漬に 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	830 kcal 30.1 g	高菜という菜を塩・ごま・ごま油・しょう油・食塩・うこんなどで漬けた「高菜漬」を油で炒めてごはん に混ぜました。
30	金	18:20	仙台魁丼 仙台的芋煮汁	牛乳 がんづき（宮城県の郷土料理）	牛乳 豚肉 卵 赤だしみそ	みつば にんじん 玉ねぎ だいこん ごぼう ねぎ	米 仙台魁(車麴) 三温糖 黒砂糖 里芋 米粉ケーキミックス ごま	862 kcal 29.4 g	Newメニューです♪ 宮城県の郷土料理です。「がんづき」はみそと黒砂糖の入った蒸しパンです。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 ＞



5月



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、烏城の給食はいかがですか？

気温が上がる日もありますね。体がまだ暑さに慣れていないので熱中症には、注意が必要です！睡眠をしっかりとって、朝ごはんも食べて体調に気をつけましょう。

(栄養教諭 こたか)

～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…

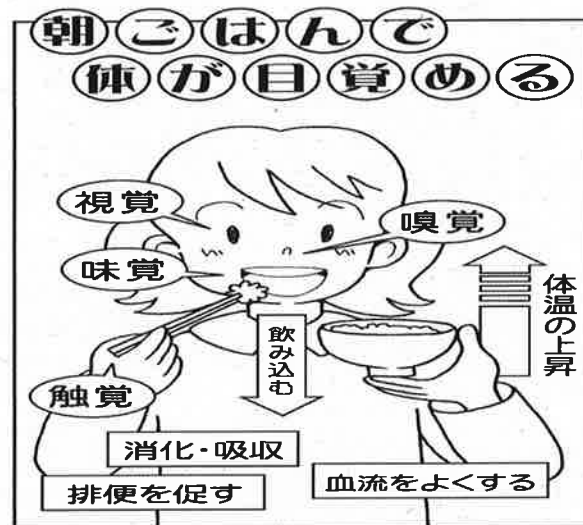
食事のマナーを挙げだしたら、キリがありませんよね。

そんな毎日のゴハンで、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。

朝ごはん 食べればいきいき 心とからだ



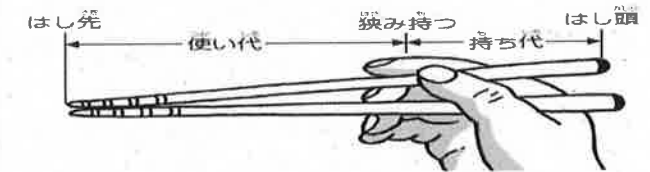
日本の食事といえば『はしに始まり、はしに終わる』といわれるほど、切っても切れないものがはしです。

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、食べ物を口に運ぶ道具です。

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働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！

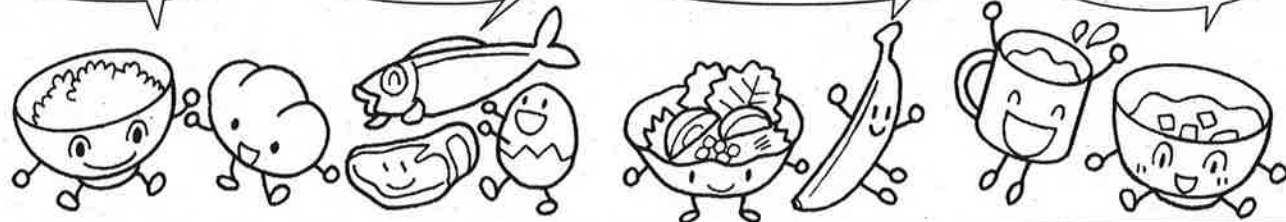
朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



《みそドレッシング (4人分) 5/1》

- ・白みそ 大さじ1強
- ・三温糖 (白砂糖でもO.K) 8g
- ・酢 大さじ1弱
- ・濃い口しょう油 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1/3

生野菜・茹で野菜・電子レンジ加熱した野菜などにかけて食べてね♪

すべての調味料をよく混ぜる。

※給食では火にかけて加熱しています
(電子レンジでもいいですよ)

