

令和 7年 6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
				(赤) 主に体をつくるもの	(緑) 主に体の調子を整えるもの	(黄) 主に熱や力のもとになるもの		
2	月	18:20	炊き込みごはん 牛乳 魚のマリネ 干両なすのみそ汁 きび団子	牛乳 鮭 とり肉 かつお 豆腐 油揚げ 中みそ 赤みそ	にんじん いんげん ねぎ こんにゃく ごぼう 玉ねぎ なす パセリ	米 もち米 サラダ油 きび団子 じゃが芋 天ぶら油 ごま油	836 kcal 36.8 g	6月1日は岡山市民の日です。献立に岡山の地場産物をいろいろ取り入れました。
3	火	18:20	麦ごはん 牛乳 八宝菜 米粉ぎょうざ ミニトマト	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 米粉ぎょうざ	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 ミニトマト	米 麦 ごま油 でん粉 てんぶら油	841 kcal 32.8 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	水	18:20	ミートソース麺 牛乳 ごぼうサラダ 果物（冷凍みかん）	牛乳 牛肉 大豆ミート 粉チーズ	にんじん ケチャップ トマトピューレ トマト 玉ねぎ セロリー にんにく ごぼう キャベツ 冷凍みかん コーン	ソフト麺 サラダ油	858 kcal 37 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！
5	木	18:20	麦ごはん 牛乳 とり肉の山賊焼き おひたし かきたま汁	牛乳 とり肉 卵 豆腐 きざみのり	小松菜 にんじん にら しょうが にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ	米 麦 じゃが芋 サラダ油 三温糖 上白糖	834 kcal 37.4 g	山賊焼き…とり肉をすりおろしたニンニクや玉ねぎを効かせたしょう油ダレにつけ込んで焼きました。山口県のご当地グルメ
6	金	球技大会 17:35	カレーライス 牛乳 ヨーグルト ささみフライ ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 とり肉 卵 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 りんご	米 サラダ油 じゃが芋 米粉 米粉パン粉 天ぶら油 米粉カレールウ	861 kcal 37.7 g	旬の野菜には、体を元気にする働きビタミン類がたくさん含まれています♪球技大会 fight！
9	月	18:20	麦ごはん 牛乳 マーボーなす 中華和え	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ 赤みそ	にんじん बीマン チンゲンサイ 玉ねぎ なす たけのこ きくらげ しょうが キャベツ もやし	米 麦 ごま油 三温糖 ごま でん粉 上白糖	821 kcal 29.7 g	「なす」のおいしい時期になりました。なすの皮に含まれる紫色の色素は、活性酸素を除去し、免疫力を上げ、炎症を抑える効果があります。
10	火	18:20	ごはん 牛乳 おかか和え さわらの蒟蒻そ焼き けんちん汁	牛乳 さわら 白みそ 麦みそ とり肉 豆腐 油揚げ 花かつお	葱 ほうれん草 にんじん キャベツ だいこん ごぼう しめじ	米 サラダ油 ごま油 上白糖	787 kcal 34.7 g	魚料理の中で蒟蒻そ焼きは人気です(´▽`)v
11	水	18:20	みそラーメン 牛乳 じゃが芋のチーズ焼き 果物（冷凍ピーチ）	牛乳 豚肉 中みそ 赤みそ チーズ	にんじん しょうが きくらげ 玉ねぎ パセリ もやし にんにく コーン 冷凍ピーチ	中華麺 じゃが芋 バター ごま油 ごま	852 kcal 36.9 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。
12	木	18:20	麦ごはん 牛乳 魚の南蛮漬け そえ野菜 みそ汁	牛乳 赤魚 豆腐 油揚げ 中みそ 赤みそ わかめ	にんじん बीマン かぼちゃ 玉ねぎ 根深葱 キャベツ もやし	米 麦 上白糖 天ぶら油	813 kcal 30.9 g	手洗いは水でぬらしただけでは効果がなく、かえってバクテリアが増えます。石けんで洗いましょう♪
13	金	18:20	とりごぼうピラフ 牛乳 ポトフー 焼きプリン	牛乳 とり肉 ウインナー	にんじん 小松菜 ごぼう 玉ねぎ えだまめ キャベツ にんにく セロリー	米 サラダ油 オリーブ油 三温糖 じゃが芋 焼きプリン	828 kcal 27.6 g	とりごぼうピラフはNewメニューです♪ 感想を教えてください
16	月 残量調査	18:20	ごはん 牛乳 魚の塩麹焼き いそ和え みそ汁	牛乳 さわら 豆腐 のり 豚肉 油揚げ 中みそ 赤みそ	小松菜 にんじん ねぎ しょうが 切り干し大根 キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく	米 塩麹 サラダ油 里芋 ごま油	815 kcal 35.8 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！
17	火 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	ビーマン 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	860 kcal 25.4 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♪
18	水 残量調査	修学旅行 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 天ぶら油	837 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。
19	木 残量調査	修学旅行 18:20	麦ごはん 牛乳 のり佃煮 肉じゃが 酢の物	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	797 kcal 28.2 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。
20	金 残量調査	修学旅行 18:20	米粉パン ジャム 牛乳 和風ミートローフ ポテトフレンチサラダ レタスとコーンのスープ	牛乳 とり肉 豆腐 卵 中みそ	しその葉 アスパラガス にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが レタス クリームコーン	米粉パン じゃが芋 パン粉 サラダ油 上白糖 ジャム	820 kcal 33.8 g	今日のジャムは岡山市のいちごを使ったいちごジャムです♡
23	月	18:20	ライス 牛乳 ハッシュドビーフ グリーンサラダ	牛乳 粉チーズ 牛肉 スキムミルク	にんじん ケチャップ ピューレ アスパラガス キャベツ きゅうり エリンギ にんにく	米 サラダ油 ハヤシルウ 上白糖	846 kcal 25.7 g	ハッシュドとは細かく切るという意味があります。今日は牛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	火	18:20	ごはん 牛乳 みそ汁 いわしの青じそ風味 のりごま和え	牛乳 いわし きざみのり 油揚げ 赤みそ 中みそ	しその葉 小松菜 にんじん にら キャベツ 玉ねぎ えのきだけ	米 でん粉 ごま 三温糖 ごま 天ぶら油	787 kcal 28.6 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。
25	水	18:20	あっさり中華麺 牛乳 揚げしゅうまい 豆花（トウファ）	牛乳 豚肉 茎わかめ しゅうまい 豆乳 寒天	にんじん しょうが きくらげ きゅうり もやし パイン缶 黄桃缶 みかん缶	中華麺 三温糖 黒砂糖 サラダ油 天ぶら油	834 kcal 37.4 g	暑くなるとう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と一緒に食べましょう♪
26	木	18:20	ごはん 牛乳 炒り煮 酢みそ和え ふりかけ	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 干しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり ふりかけ	米 麦 じゃが芋 三温糖 ごま サラダ油	774 kcal 27.8 g	【クイズ 1】 畑の肉ってなんでしょう？ ①にんにく ②大豆 ③じゃが芋 答えはうら
27	金	18:20	ライス 牛乳 チリコンカン マカロニサラダ	牛乳 豚肉 とり肉 ひよこ豆	にんじん ケチャップ 玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ	米 金時豆 じゃが芋 パン粉 マカロニ 上白糖 サラダ油	810 kcal 28.7 g	チリコンカンは、メキシコ料理です。ひき肉・玉ねぎを炒め、そこにいんげん豆やトマト、チリパウダーなどの香辛料を加えて煮込んだ料理です。
30	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	808 kcal 36.7 g	ひじきは海藻。「ひじきを食べると長生きする」と昔からいわれています。ミネラル・食物せんい・鉄分が豊富ですよ♡

*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

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 きたか)



食中毒を予防するために



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、携帯にとっても便利ですね。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ある細菌がペットボトルの中に入ってしまうと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、雑菌が増えてしまうのです。温かいところには置かず、なるべく保冷して早めに飲み切るようにしましょう。

残量調査を実施します 6月16日～20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？どれくらい食べたか？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。

【クイズの答え】 ② 畑の肉とは、大豆のことです。
体を作る働きたんぱく質や、良質の脂肪が含まれているからです。



「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

*** 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。苦手な人もいるかもしれませんが、食べてほしいです♪

～みそ焼きなす丼～ (6/17予定)

(材料 2人分)

・豚肉	100g	1. なす・玉ねぎは食べやすい大きさに切っておく。
・なす	小1本	2. にんにく・しょうがはすりおろす。
・玉ねぎ	中1/2個	* チューブのものでOK
・ピーマン	小1個	3. Aを混ぜ合わせみそソースを作っておく。
・にんにく	1かけ	4. フライパンを熱しごま油をひく。
・しょうが	少々	5. 豚肉としょうが・にんにくのすりおろしを入れ炒める。
ごま油	小さじ1	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になるまで煮込む。
酒	小さじ1	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♪
しょう油	大さじ1	8. ごはんの上にのせて食べましょう (^o^)
赤みそ	小さじ1	
A コチジャン	10g	
トウバンジャン	少々	
砂糖	小さじ1	
でん粉	小さじ1/3	
水	大さじ2	

