和 7年 9月 献立予定表 岡山県立烏城高校

世レクト(機能力) 一 表話 さいた 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大		77 PI	u /	平 7月 月	N 以 了华农	=		- v			阿山宗山局城尚代	
1		曜	給食					4	ギー	-□× =		
1		⊔Œ.	時間				(緑)主に体の調子を整える		たんぱ			
2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1	月	I 18:20			牛乳 ツナ ミックスチーズ ヨーグルト	All Control of the Co	THE PROPERTY OF THE PROPERTY O			は「防災の日」です。救給カレーか救給コーンスープか選んでくだ	
*** ****		14	19:20	ごはん 牛乳	みそ汁	牛乳 さけ 油揚げ 中みそ 赤みそ	小松菜 にんじん かぼちゃ しょうが キャベツ	米 甘酒 サラダ油	797			
*** *** *** *** *** *** *** *	-		10.20	魚の麹(こうじ)焼き	おかか和え	花かつお	切り干し大根 玉ねぎ		32.7	g	フロッ無い処別では、交通でも占に残けた無さがである。	
*** **		٦٢	18:10	【沖縄県の郷土料理】 タ	コライス 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 チーズ	にんじん トマト ケチャップ ピーマン 小松菜	米 じゃが芋 米粉 サラダ油	850	kcal	Newメニューです♪ メキシコ風アメリカ料理「タコス」の具材を	
4	3	小	10分短	野菜スープ サータ	ーアンダギー		にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ	黒砂糖 天ぷら油	23.8	g	ご飯にのせた沖縄生まれの「タコライス」 お楽しみに♪	
10.003		*	18:10	310 麦ごはん 牛乳		牛乳 豚肉 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	米 麦 三温糖 じゃが芋 サラダ油	833	kcal	給食で提供しているた乳は腐山頂産のた乳では	
5 全 1002 接触表 ゼリー 会外付け 会外付け 会外付け 大きによっしたいたしまりをある。 大きによっしたいたしまりをある。 大きによっしたいたしまりをある。 205 このののようないます。 会外付け 会社 会社会のより 会社会のより 会社会のより 会社会のより 会社会のより 会社会のより 会社会のより 会社会のより 会社会のまたまからいます 会社会のより 会社会のより 会社会のまたまからいます 会社会のまたまからいます 会社会のまたまからいます 会社会のまたまからいます 会社会のまたまからいます 会社会のまたまからいます 会社会のより 会社会のより 会社会のまたまからいます 会社会のより 会社会のより 会社会のより 会社会会のいまままままままままままままままままままままままままままままままままま	4	不	10分短	厚揚げのみそ煮 即席漬	iit	ちりめんじゃこ	だいこん漬け	ごま油	27.2	g	和及て近次している十五時間田来達の十五です。	
10.05 中植和化 校刊 株式 校刊 株式 株式 株式 株式 株式 株式 株式 株	5	소	18:10	梅茶づけ 牛乳	とり肉の唐揚げ	牛乳 とり肉 かつお節	ねぎ ゆかり 梅干し にんじん キャベツ	米 あられ でん粉 米粉 パン粉	848			
Part 1000		317	10分短	千種和え ゼリー			きゅうり	天ぷら油 ゼリー	32.5	g	こ飯にだし汁をかけて食べます。 	
10:391		А	18:10	ごはん 牛乳	ふりかけ	牛乳 豚肉 さば 豚肉 中みそ	トマトピューレ にんじん ねぎ しょうが 玉ねぎ	米 オリーブ油 上白糖 ごま油	835			
10 10 10 10 10 10 10 10		73	10分短	魚のトマト煮 そえ野	菜 豚汁	赤みそ	キャベツ もやし こんにゃく はくさい ごぼう	さつま芋 ふりかけ	30.5	g	込みました。トマトの酸味とサバがよく合いますよ(*^_^*)	
10分割 数かたし		M	18:10	ごぼうごはん 牛乳	菊花蒸し	牛乳 豚肉 錦糸卵 豆腐 油揚げ	小松菜 にんじん ねぎ 玉ねぎ しょうが もやし	米 もち米 三温糖 上白糖 サラダ油	846			
10 10 10 10 10 10 10 10	القا	<i>X</i>	10分短	おひたし すまし)	昆布	キャベツ えのき 連島ごぼうごはんの素	ごま油	28.4	g		
10分類 機薬の金属サラダ 果物(素) りたき 米粉(素) りたき ヤキド・ナード・エルビ 大名 大名 大名 大名 大名 大名 大名 大	10	zk	18:10	ミートソース麺 牛乳		牛乳 牛肉 豚肉 粉チーズ 大豆	玉ねぎ セロリー マッシュルーム トマト にんにく	ソフト麺 三温糖 上白糖 マヨネーズ	859			
10 10 10 10 10 10 10 10		71	10分短	根菜の塩麹サラダ	果物(梨)	ひじき	トマトピューレ にんじん れんこん ごぼう	塩こうじ すりごま、	37.5			
10分形 / 文章	44	*	18:10	麦ごはん 牛乳	- 4	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵	にんじん チンゲンサイ ミニトマト 玉ねぎ	米 麦 でん粉 春巻 天ぷら油	841	kcal		
12		小	10分短	八宝菜 春巻き	ミニトマト		キャベツ もやし たけのこ きくらげ しょうが	ごま油	32.4	g		
15 月 数色の日 多年に力を対象の日 多年に力を対象につくしてきた老人を散變し、長寿を祝う日です。	12	全	18:05	【愛知県の郷土料理】	「愛知県の郷土料理】 味噌カツ丼 牛乳		にんじん ねぎ しめじ 玉ねぎ 冬瓜	米 米粉 パン粉 三温糖 でん粉	844	Noall		
16 大 1805 ドライカレー 牛乳 炒り棚	12	317	15分短	冬瓜汁 ドリング	73ーグルト	ドリンクヨーグルト	×	天ぷら油	31			
18	15 月 多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日です。											
15分類 15分数	16	N/	18:05			牛乳 豚肉 とり肉 卵	にんじん ピーマン ケチャップ 小松菜 玉ねぎ	米 三温糖 米粉パン粉 もち麦	838	kcal	ゆすゼリーは岡山県の久米南町で収穫されたゆずと牛窓・玉島・清 崎地区で収穫されたレモンの果汁を使用した着色料不使用のミニ+	
15 対			15分短				エリンギ にんにく しょうが はくさい	サラダ油 カレールウ 一口ゼリー	32.1 g			
15 18 18 18 18 18 18 18	17	zk	18:05	8:05 サラダ中華麺 牛乳		牛乳 ちりめんじゃこ 茎わかめ	にんじん もやし きゅうり とうもろこし きくらげ	中華麺 三温糖 でんぷん ごま油	820	kcal		
18 大 15 15 15 15 15 15 15		۵,	15分短	肉団子の甘酢炒め		肉団子	玉ねぎ たけのこ ピーマン ぶどう	天ぷら油	33	g	源の肉や魚も一緒に食べましょう♪	
15分泌 万ま兼 ししゃものです。 18.05 レーズンパン 年乳 野菜スープ 冷凍みかん 15分泌 万キンピカケ・魚のピザソース焼き ブロッコリーサラダ チネンピカケ・魚のピザソース焼き ブロッコリーサラダ チネ・ベッ 冷凍みかん カララ油 上白糖 15分泌 チネンピカケ・魚のピザソース焼き ブロッコリーサラダ チネ・ベッ 冷凍みかん カララ油 上白糖 18.05 大きが カネ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	18	*	18:05	麦ごはん 牛乳 あじつけのり		牛乳 牛肉 平天 がんもどき ししゃも	にんじん いんげん パセリ こんにゃく 玉ねぎ	米 麦 米粉 じゃが芋 サラダ油	839		うま煮とは根菜や肉を砂糖・しょう油・みりんなどで味つけした煮	
19 金 15分短 チキンピカタ・魚のピザソース焼き ブロッコリーサラダ チーズ キャベッ 冷凍みかん サラダ油 上白種 15分短 白和え 牧なすのみそ汁 中みそ 赤みそ にんじん ほうれん草 小松菜 玉柏ぎ こま はど 27.8 g 5日の顧(いわし)は骨ごと食べることができますよ!カルシウム 15分短 白和え 牧なすのみそ汁 中みそ 赤みそ でんじん はずうんをしのぶ」日です。この頃を秋彼岸といい、お墓参りする人も多いですね。 1805 月身魚の石垣橋げ ミニおはぎ 白身魚の石垣橋げ ミニおはぎ 白身魚の石垣橋げ ミニおはぎ 白身魚の石垣橋げ ミニおはぎ 白身魚の石垣橋げ ミニおはぎ 白身魚の石垣橋げ マーボーなす 春雨スープ つぼ漬け ペーコン きくらげ にんじん ピーマン にち 玉柏ぎ なす たけのこ まで まっま油 ごまっまんり 事務 三黒種 これっと できます。 1805 チャンライス 牛乳 中乳 とり肉 油桶 け かまぼこ 白身魚の石垣橋 マーボーなす 本南スープ つぼ漬け ペーコン まなぎ クリームコーン まねぎ クリームコーン キャップ こんじん にら おぎ にんじん にら おぎ にんじん ピーマン パセリ キャベッ スキムミルク エねぎ クリームコーン キャップ コッコリー にんじん にら おぎ にんじん にら おぎ にんじん しょうが 玉ねぎ きくらげ にかけん にら おぎ にんじん しょうが 玉ねぎ きくらげ とが芋 天ぶら油 ごま油 こり まる様 コンタン皮 しゃが芋 天ぶら油 ごま油 コンタカ こる 最に に同勤 からできますよ!カルシウム まねぎ からが ここがり は骨ごと食べることができますよ!カルシウム こまの こっぱり は骨ごと食べることができますよ!カルシウム こまの ころぼう 人の母 (いわし) は骨ごと食べることができますよ!カルシウム これにやく こまが まんぎ 白菜 こま油 こんり はっぱい こうが こる はっぱい ほう ころぼう 大田 使における いち にも いん いん はん にら おぎ にんじん にら おぎ にんじん にら おぎ にんじん しょうが 玉ねぎ きくらげ にかけ エネ ま油 こま油 こり たっぱん にっか まんば 「食物せんい」がたくさんとれます。 題がきれいにな まっぱい いんばん にんり おき にんじん いんばん にん いんばん にんじん いんばん にんじん いんばん にんじん いんばん にんじく にばう もやし 米 もち米 サラダ油 三温権 里芋 781 にね から 会には和意和 ここでででででできることができ込みおこした。					ものマリネ	あじつけのり	たけのこ ごぼう 干ししいたけ 紫玉ねぎ		36	g	物です。いろいろな食材の味かおいしさをひきたします。	
15分類 テキンピカケ・魚のピザソース焼き ブロッコリーザラダ デーズ キャベッ 冷凍かかん サラダ瀬 上目標 36.8 g 1805 15分類 自和元 秋なすのみそ汁 中みそ 赤みそ 中みそ 赤みそ たんにゃく なす 1805 15分類 自和元 秋なすのみそ汁 中みそ 赤みそ 中みそ 赤みそ たんにゃく なす 1805 15分類 自身魚の石垣揚げ 東上 日身魚の石垣揚げ 東上 日寿 日寿 日寿 日寿 日寿 日寿 日寿 日	10	余		- 12 CF = 12		牛乳 とり肉 ベーコン 卵 ホキ	パセリ ブロッコリー にんじん 小松菜 玉ねぎ	ココアパン 小麦粉 パン粉 じゃが芋	843	kcal	今日の主菜は選んで食べます!	
22 月 15分類 白和え 秋なすのみそ汁 中みそ 赤みそ こんにゃく なす こま 27.8 g につぶり♪ 23 火 秋分の日 秋分の日 秋分の日:「祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ」日です。この頃を秋彼岸といい、お藝参りする人も多いですね。 24 水 1805 15分類 日身魚の石垣揚げ まこおはぎ 日身魚 卵 昆布 りんご 天ぶら油 ごま でん粉 大田様におけえをして邪気払いや願いを祈っていました。お彼岸にもご 55分類 ごま でん粉 本育 三温糖 でまか です。この頃を秋彼岸といい、お藝参りする人も多いですね。 25 木 1805 まごはん 牛乳 中乳 豚肉 赤みそ 大豆 厚揚げ にんじん ピーマン にら 玉ねぎ なす たけのこ ま 正本語 ごま でん粉 本育 三温糖 フックンス・プ キ乳 とり肉 ハム 豆乳 カチャップ にんじん ピーマン パセリ キャベツ 大きのよう でんじん ピーマン パセリ キャベツ まねぎ ウリームコーン まねぎ クリームコーン まねぎ クリームコーン まねぎ けいこ まねぎ かり 三温糖 ワックン皮 ほり 温糖 ワックン皮 はり 五郎 フックン皮 はり 五郎 フックンス・プ キ乳 素魚 ベーコン ドネ・ケチャップ ブロッコリー にんじん にら 大き 変 でん粉 三温糖 ワックン皮 はり 五郎 フックンス まねぎ けいこな 「たんじく しょうが 五郎 きくらげ にんじく しょうが 五郎 マーボースす・マーボーを雨…何が 大きですか?おすずめの食材があったら教えてね♪ キ乳 とり肉 ハム 豆乳 カキャップ ブロッコリー にんじん にら 大き 変 でん粉 三温糖 ワックン皮 はっかが こうまね 「たんじく しょうが 五郎 きくらげ じゃが芋 天ぶら油 ごま油 フックン皮 はっかが しまり こる まね 「たんじく しょうが 五郎 まんじ 「たんじく しょうが 五郎 まんじ 「たんじく しょうが 五郎 まんじ 「たんじく しょうが 五郎 まんじ 「たんじく しょうが 五郎 まんし」 「たんじん にら 大き 変 でん粉 三温糖 ワックン皮 しゃが芋 天ぶら油 ごま油 「たんじん」「食物せんい」」がたくさんとれます。腸がきれいにな おぎ にんじく しょうが 玉ねぎ きくらげ じゃが芋 天ぶら油 ごま油 「たんしり 「たんじん」」 かき こんしん 「食物せんい」」がたくさんとれます。腸がきれいにな おぎ にんじく しょうが 玉ねぎ きくらげ 「たんじく しょうが 五郎 ま油 「たんじん」「食物せんい」」がたくさんとれます。腸がきれいにな おぎ にんじん いんげん こんにゃく ごぼう もやし 米 もち 米 サラダ油 三温糖 里芋 781 kcal 今日は和食献立です。ごはんの具を砂めで汁ごと炊き込みました。 キャベツ入りつくね 赤みそ 「たんじん いんげん こんにゃく ごぼう もやし 米 もち 米 サラダ油 三温糖 里芋 781 kcal 今日は和食献立です。こばれんの具を砂めで汁ごと炊き込みました。 キャベツ入りつくね 赤みそ 「たんじん いんげん こんにゃく ごぼう もやし 米 もち 米 サラダ油 三温糖 里芋 781 kcal 今日は和食献立です。こばれんの具を砂めで汁ごと炊き込みました。 キャベツ入りつくね 赤みそ 「たんじん いんげん こんにゃく ごぼう もやし 米 もち 米 サラダ油 三温糖 里芋 781 kcal 今日は和食献立です。こばんの具を砂めで汁ごと炊き込みました。 キャベツ入りつくね 赤みそ 「たんじん」」 ちゃく サッス・フェー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1.0	-112	15分短		-ス焼き・ブロッコリーサラダ	チーズ	キャベツ 冷凍みかん	サラダ油 上白糖	36.8	g		
15分短 日和え 秋なすのみそ汁 中みそ 赤みそ こんにゃく なす こま 27.8 g 1	22	月	18:05	ごはん 牛乳	魚の梅煮	牛乳 いわし 豆腐 白みそ 油揚げ		米 三温糖 上白糖 ミニおはぎ	822	kcal	今日の鰯(いわし)は骨ごと食べることができますよ!カルシウ	
18/05 かやくうどん 年乳 中乳 上り肉 油揚げ かまぼこ にんじん ねぎ 白菜 ごぼう えのきだけ 玉ねぎ うどん 三温糖 ごま油 でん粉 大が 18/05 大 18/05 18/05 大 18/05 18/0			15分短			THE STATE OF THE S						
24 水 15分短 白身魚の石垣揚げ ミニおはぎ 白身魚 卵 昆布 りんご 天ぶら油 ごま 37 g 先祖様にお供えをして邪気払いや願いを祈っていました。 25 木 1805 麦ごはん 牛乳 牛乳 豚肉 赤みそ 大豆 厚揚げ にんじん ピーマン にら 玉ねぎ なす たけのこ きくらげ にんじん ピーマン にら 玉ねぎ なす たけのこ きくらげ にんじん ピーマン パセリ キャベッス かけ きくらげ にんじん ピーマン パセリ キャベッス かけ まれぎ カリームコーン ※ 麦 ごま油 ごま でん粉 野菜と豆乳のスープ 858 kcal 好きですか?おすすめの食材があったら教えてね♪ マーボー大根・マーボー西席・マーボー西席・マーボーを雨…何が 好きですか?おすすめの食材があったら教えてね♪ 26 金 15分短 野菜と豆乳のスープ 1805 麦ごはん 牛乳 素魚 ベーコン 牛乳 赤魚 ベーコン キ乳 赤魚 ベーコン キ乳 赤魚 ベーコン キ乳 赤糸 ベーコン トマト ケチャップ ブロッコリー にんじん にら ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ きくらげ じゃが芋 天ぶら油 ごま油 812 kcal 麦ごはんは「食物せんい」がたくさんとれます。陽がきれいにないますよ (*^**)、お肌もきれいになりますよ (*^***)。 お肌もきれいになりますよ (*^****)、お肌もきれいにないますよ (*^******)、お肌もきれいにないますよ (*********************** 30.7 g り、お肌もきれいにないますないです。ごはんの鼻を炒めて汁ごと炊き込みました。 30 火 1810ち 大き込みおこわ 牛乳 キャベッ入りつくね 赤みそ 「たんじん いんげん こんにゃく ごぼう もやし 米 もち米 サラダ油 三温糖 里芋 フォインマス ごはんの鼻を炒めて汁ごと炊き込みました。	23	火_	-		OB	Table 1						
15分短 自身魚の石垣揚げ ミニおはぎ 自身魚 卵 昆布 りんこ 矢ぶら油 ごま 37 g が出体にもいれたとしているにはいってものいる。 15分短 マーボーなす キ雨スープ つぼ漬け ペーコン さくらげ にんにく しょうが つぼ漬け 素雨 三温糖 27.2 g がきですか?おすすめの食材があったら教えてね♪ サ乳 をり肉 ハム 豆乳 ケチャップ にんじん ピーマン パセリ キャベツ 大きの子 オームコーン まねぎ クリームコーン 29.3 g の海水からできました。 20.3 k と 20.3 を でんり こんじん にない ままぎ きくらげ にんにく しょうが 玉ねぎ きくらげ にんじん にない ままぎ きくらげ にんじん にない ままぎ きくらげ にかげた こんにゃく ごぼう もやし 米 変 でんり 三温糖 エータン はいままままます。 20.3 k と 20.3 を でんり こんじん いんげん こんにゃく ごぼう もやし 米 変 でんり 三温糖 エータン はいまままます。 20.3 を でもかいにないますよ (*^・**) なぎ にんじん いんげん こんにゃく ごぼう もやし 米 変 でんり 三温糖 エータン はいまままます。 20.3 を でもがりますよ (***) なぎ にんじん いんげん こんにゃく ごぼう もやし 米 を もち 米 フラダ油 三温糖 エータン はいまままます。 20.3 を でもがりますよ (***) なぎ にんじん いんげん こんにゃく ごぼう もやし 米 もち 米 フラダ油 三温糖 エータ (***) なぎ こばんの ますよ (****) ます ここと かき これ ここま なず たけのこ ままままます こだしての まず ここ によんの ます ここ によんの ます こじょう ここ こと 吹き込みました。 ままま ここ こと マーボー 大き ここ によんの ます よ (***) ます ここ こと 吹き込みました。 ままま こり こま エータ ここ ここ こと いっま エーター コース・フェン・エース・ファン・エース・ファン・エーター コース・ファン・エーター コース・ファン・エース・ファン・コース・ファン・エース・ファン・コース・コース・ファン・コース・ファン・コース・コース・コース・コース・ファン・コース・コース・コース・コース・コース・コー	24 7	水	***************************************	10	S 20 40 1 . 14	A10-22200		67	838		小豆は昔から邪気を払う食べ物と言われていました。お彼岸にもご 佐祖様にお供えをして邪気払いめ際いを近っていました。	
25 木 15分短 マーボーなす 春雨スープ つぼ漬け ベーコン きくらげ にんにく しょうが つぼ漬け 春雨 三温糖 27.2 g 好きですか?おすすめの食材があったら教えてね♪												
15分短 マーボーなす 春雨スープ つは漬け ペーコン きくらげ にんにく しょうか つは漬け 春雨 三温糖 27.2 g ガモ とりろ この海水からできまんでは 18.05 チキンライス 牛乳 上り肉 ハム 豆乳 ケチャップ にんじん ピーマン パセリ キャベッ 米 じゃが芋 サラダ油 ボタージュ 842 松 会員 をごせんは 「食物せんい」がたくさんとれます。 場がきれいになりますよ (*^**) 18.05 大き マーボーなす 大き マーボーな マーボーな 大き マーボーな 大き アージュ イン アーズ エーズ アーズ アーズ アーズ アーズ アーズ アーズ アーズ アーズ アーズ ア	25	木				0.00 0.00				kcal	マーボー大根・マーボー豆腐・マーボーなす・マーボー春雨…何が好きですか?おすすめの食材があったら教えてわり	
26 金 野菜と豆乳のスープ スキムミルク 玉ねぎ クリームコーン 29.3 g の海水からできました。 29 月 18:05 まごはん		7	_		ーフ つほ漬け					- 5		
15分類 野菜と豆乳のスープ 18:05 麦ごはん 牛乳 キ乳 赤魚 ベーコン トマト ケチャップ ブロッコリー にんじん にら 米 麦 でん粉 三温糖 ワンタン皮 でかず 天ぶら油 ごま油 カンタンスープ 18:05 炊き込みおこわ 牛乳 キャベツ入りつくね 赤みそ にんじん いんげん こんにゃく ごぼう もやし 米 もち米 サラダ油 三温糖 里芋 781 kcal 今日は和食献立です。ごはんの具を炒めて汁ごと炊き込みました。	26	金				= 20/07-01-01		木 しやかチ サフタ油 ホターシュ		kcal	給食で使っている食塩は、岡山県玉野市の塩です。美しい瀬戸内海 の海水からできました。	
29 月 15分短 魚のチリソースかけ そえ野菜 ワンタンスープ おぎ にんにく しょうが 玉ねぎ きくらげ じゃが芋 天ぷら油 ごま油 30.7 g り、お肌もきれいになりますよ (*´_**) 18:05 炊き込みおこわ 牛乳 キャベツ入りつくね 牛乳 キャベツ入りつくね 赤みそ にんじん いんげん こんにゃく ごぼう もやし 米 もち米 サラダ油 三温糖 里芋 781 kcal 今日は和食献立です。ごはんの具を炒めて汁ごと炊き込みました。			_			Service Control of the Control of th		业 李 次/ 纵 一海蛙 产、4、本				
15分短 無のチリソースかけ そえ野菜 ワンダンスープ ねき にんにく じょうか 玉ねき きくらげ しゃか子 天ふら油 こま油 30.7 g 9 (60m) じじょ が こんじゅう は 9 (7) で 1 18:05 炊き込みおこわ 牛乳 キャベツ入りつくね 牛乳 キャベツ入りつくね 赤みそ にんじん いんげん こんにゃく ごぼう もやし 米 もち米 サラダ油 三温糖 里芋 781 kcal 今日は和食献立です。ごはんの具を炒めて汁ごと炊き込みました。	29	月	***************************************			十九 亦風 ヘーコン	a a a a a a a a a a a a a a a a a a a					
30 火			_			基面 本 かいり ! ! 				- 5		
15分短 十種和え 亦だし 湖橋け どり肉・豆腐 キャヘッ もやし 玉ねぎ なのこ Lま油 28.9 g ぴつホル 八 うているのく こう こう て 9。	30	火	***************************************			865 V						
			15分短	十種和え 赤だし		川浦げ とり内・豆腐	キャヘツ もやし 土ねぎ なめこ	- ま泄	28.9	g	03/10/10/00/00/00/00/00/00/00/00/00/00/00/	

^{*}都合により献立を変更する場合があります。

岡山県立烏城高校 給食だより

今年の夏は本当に暑かったです()_() そして9月もまだまだ暑そうです… 長い休みが終わりました。皆さん元気に過ごしていましたか? 夏休みに生活のリズムが乱れてしまった人はいませんか? 本当の夏バテは、 夏の疲れからやってきます。規則正しい生活をとりもどして元気に過ごしましょうね。



(栄養教諭 こたか)

夏バテって?

人間は、日本の夏のように高温多湿な状態におかれる と体温を一定に保とうとして、必要以上のエネルギーを 消費するので体の負担を強いられることになります。そ の状態が毎日続いたり、過度な負担の場合体にたまっ た熱を外に出すことができなくなって熱が出たり、だるく なって胃腸の働きが弱まったりします。この無理が続い て体が限界にきている状態を『夏バテ』といいます。

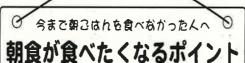
生活のリズムを整えよう!



生活のリズムは、規則正しい食生活から

朝ごは h ŧ N る







_★夜更かしをしない ★毎日決まった時間に食卓につく ★少量でも食べる習慣をつける ★夜食をひかえる

令和 7年 9月 1日発行

食べ物について考えよう!

「もったいないな~。」

給食で、おかわり分や、配食カウンターの所に残っている分は実は…人数分なのです。 皆さんが食べてくれたら残らないのになぁ… とらなかったり(特に野菜の小鉢とか)

TMOTTAINAI.

(もったいない)

この言葉が2004年にノーベル平和賞を受賞したケニア出身の環境保護活動家、ワンガリー・ マータイさんによって世界中に発信されています。

もったいないの考え方こと、環境問題を考えるのにふさわしい精神である。

ちなみに「もったいない」を的確に表現する英単語はないそうで、この言葉に近いのが 「WASTE」: 無駄にする・無駄づかいする だそうです。 仕事の都合や体調、好みなどの理由 があると思いますが、残食が少ないと嬉しいな♡





(P) 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう?







① 大きじりばい分

(2) おに寄り1こ分

(Q)と) 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。 (いくつでも)











(1)買い物に行く前に冷蔵 (2)卵や牛乳など、奥にあ (3)曲がったきゅうりなど

不ぞろいな事業を貰う。

たら、すぐに育てる。

朝ごはん シヒ



エネルギー量

■ 梅ごはん 💟 豆腐とねぎのみそ汁 3 卵の炒め物 4 オレンジ

材料(ひとり分)

■ ごはん(炊いておく)茶碗1杯・梅干し 1 個(大)・青じそ 1枚・白ごま(炒ったもの) 小 さじ1 2 絹ごし豆腐 1/4丁・ねぎ 5 cm程 度・みそ(だし入り) 大さじ2/3 3 卵 1 個・ ピーマン 1/2個・ハム 1枚・塩、こしょう 少々・ごま油 小さじ1 🚺 オレンジ1/4個

つくり方

梅ごはん

①梅干しの実をほぐし、青じそを洗ってきざ

②ごはんに①と白ごまを混ぜあわせる。

☑ 豆腐とねぎのみそ汁

①小鍋で、湯(200ml・材料外)を沸かす。 ②豆腐をサイコロ状に切る。 ねぎを斜め切り

約487kcal ③①に②を入れ、ひと煮立ちしたらみそを溶 かし入れて火をとめる。

3 卵の炒め物

①ピーマンを洗って種を取り一口大に切る。 ②ハムを一口大に切る。

③フライパンにごま油を入れて熟し、ピーマ ンとハムを炒める。塩・こしょうをふって 味つけをする。

④わりほぐした卵を入れて、かき混ぜ、半熟 状になったら火をとめる。

Q1=②[日本の食品ロスの量は約472万トン(「食品ロス量(令和4年度推計値)」農林水産省)で、1人1日当 たり約103gの計算になる。]. Q2=①③⑤[②売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商 品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるか どうか判断することが大切。]

食欲增進 チリソース 9/29 -

〔材料(4人分)〕

にんにく 1/3かけ しょうが 1かけ 根深ねぎ 5cm トマト 1/4個

小さじ1/2 砂糖 小さじ1 ごま油 大さじ 4 ケチャップ

豆板醤 少々・ 片栗粉 2g・ 水 小さじ2

魚だけでなく、豆腐や肉にかけてもおいしいです。

[作り方]

①にんにく・しょうが・根深ねぎはみじん切り。 トマトは1cm角に切る。

②ごま油を熱しにんにく・しょうがを炒め、トマト

と調味料を入れ一煮立ちさせる。

③仕上げに水溶き片栗粉で少しとろみをつける。