

令和 7年 9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 たんぱく質	一口メモ
				(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子を整える	(黄) 主に熱や力のもとになる		
1	月	18:20	ピザトースト 牛乳 フルーツヨーグルト セレクト(救給カレー・救給コーンスープ)	牛乳 ツナ ミックスチーズ ヨーグルト	玉ねぎ コーン みかん缶 パイン缶 黄桃缶 救給コーンスープ	パン 上白糖 バター マヨネーズ 救給カレー	800 kcal 25.6 g	1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「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さい。
2	火	18:20	ごはん 牛乳 みそ汁 魚の麴(こうじ)焼き おかか和え	牛乳 さけ 油揚げ 中みそ 赤みそ 花かつお	小松菜 にんじん かぼちゃ しょうが キャベツ 切り干し大根 玉ねぎ	米 甘酒 サラダ油	797 kcal 32.7 g	今日の魚の麴焼きは、食塩と甘酒に漬けた魚を焼きます。
3	水	18:10 10分短	【沖縄県の郷土料理】 タコライス 牛乳 野菜スープ サーターアングギー	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 にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ	米 じゃが芋 米粉 サラダ油 黒砂糖 天ぷら油	850 kcal 23.8 g	Newメニューです♪メキシコ風アメリカ料理「タコス」の具材をご飯にのせた沖縄生まれの「タコライス」 お楽しみに♪
4	木	18:10 10分短	麦ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 即席漬け	牛乳 豚肉 厚揚げ 中みそ ちりめんじゃこ	にんじん いんげん 玉ねぎ しょうが キャベツ だいこん漬け	米 麦 三温糖 じゃが芋 サラダ油 ごま油	833 kcal 27.2 g	給食で提供している牛乳は岡山県産の牛乳です。
5	金	18:10 10分短	梅茶づけ 牛乳 とり肉の唐揚げ 千種和え ゼリー	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 きゅうり	米 あられ でん粉 米粉 パン粉 天ぷら油 ゼリー	848 kcal 32.5 g	たまにはお茶漬けもいいかも(^_^) かりかり梅とあられを入れたご飯にだし汁をかけて食べます。
8	月	18:10 10分短	ごはん 牛乳 ふりかけ 魚のトマト煮 そえ野菜 豚汁	牛乳 豚肉 さば 豚肉 中みそ 赤みそ	トマトピューレ にんじん ねぎ しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし こんにゃく はくさい ごぼう	米 オリーブ油 上白糖 ごま油 さつま芋 ふりかけ	835 kcal 30.5 g	Newメニューです♪サバをオリーブ油で焼いてトマトソースで煮込みました。トマトの酸味とサバがよく合いますよ(*^_^*)。
9	火	18:10 10分短	ごぼうごはん 牛乳 菊花蒸し おひたし すまし汁	牛乳 豚肉 錦糸卵 豆腐 油揚げ 昆布	小松菜 にんじん ねぎ 玉ねぎ しょうが もやし キャベツ えのき 蓮島ごぼうごはんの素	米 もち米 三温糖 上白糖 サラダ油 ごま油	846 kcal 28.4 g	9月9日は重陽の節句。別名「菊の節句」とも言います。菊の花に見たててしゅうまいを作りました。
10	水	18:10 10分短	ミートソース麺 牛乳 根菜の塩麴サラダ 果物(梨)	牛乳 牛肉 豚肉 粉チーズ 大豆 ひじき	玉ねぎ セロリー マッシュルーム トマト にんにく トマトピューレ にんじん れんこん ごぼう	ソフト麺 三温糖 上白糖 マヨネーズ 塩こうじ すりごま、	859 kcal 37.5 g	《旬の食べ物 二十世紀梨》シャキシャキした歯ざわりとみずみずしさが特徴の日本梨です。鳥取県の生産量は、全国の70%です。
11	木	18:10 10分短	麦ごはん 牛乳 八宝菜 春巻き ミニトマト	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 キャベツ もやし たけのこ きくらげ しょうが	米 麦 でん粉 春巻 天ぷら油 ごま油	841 kcal 32.4 g	八宝菜は中国料理の一つ。「八」は「八種類の」という意味ではなく「たくさん」「数多くの」という意味です。
12	金	18:05 15分短	【愛知県の郷土料理】 味噌カツ丼 牛乳 冬瓜汁 ドリンクヨーグルト	牛乳 豚肉 卵 赤みそ 油揚げ ドリンクヨーグルト	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 天ぷら油	844 kcal 31 g	「名古屋めし」というぐらいハ丁みそ(豆みそ)使った味噌カツが有名です。冬瓜の収穫量は沖縄県に次ぐ全国2位です。岡山県は第3位♪
15	月		敬老の日	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。				
16	火	18:05 15分短	ドライカレー 牛乳 炒り卵 もち麦入りスープ 一口ゆずレモンゼリー	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 エリンギ にんにく しょうが はくさい	米 三温糖 米粉パン粉 もち麦 サラダ油 カレールウ 一口ゼリー	838 kcal 32.1 g	ゆず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・瀬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ゼリーです
17	水	18:05 15分短	サラダ中華麺 牛乳 肉団子の甘酢炒め	牛乳 ちりめんじゃこ 茎わかめ 肉団子	にんじん もやし きゅうり とうもろこし きくらげ 玉ねぎ たけのこ ピーマン ぶどう	中華麺 三温糖 でんぷん ごま油 天ぷら油	820 kcal 33 g	めん類は食べやすいですね。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♪
18	木	18:05 15分短	麦ごはん 牛乳 あじつけのり うま煮 ししゃものマリネ	牛乳 牛肉 平天 がんもどき ししゃも あじつけのり	にんじん いんげん パセリ こんにゃく 玉ねぎ たけのこ ごぼう 干しいたけ 紫玉ねぎ	米 麦 米粉 じゃが芋 サラダ油	839 kcal 36 g	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物です。いろいろな食材の味がおいしさをはきだします。
19	金	18:05 15分短	レーズンパン 牛乳 野菜スープ 冷凍みかん チキンピカタ・魚のピザソース焼き・ブロッコリーサラダ	牛乳 とり肉 ベーコン 卵 ホキ チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん 小松菜 玉ねぎ キャベツ 冷凍みかん	ココアパン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 サラダ油 上白糖	843 kcal 36.8 g	今日の主菜は選んで食べます！
22	月	18:05 15分短	ごはん 牛乳 魚の梅煮 白和え 秋なすのみそ汁	牛乳 いわし 豆腐 白みそ 油揚げ 中みそ 赤みそ	にんじん ほうれん草 小松菜 玉ねぎ こんにゃく なす	米 三温糖 上白糖 ミニおはぎ ごま	822 kcal 27.8 g	今日の鰯(いわし)は骨ごと食べることができますよ！カルシウムたっぷり♪
23	火		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、お墓参りする人も多いですね。				
24	水	18:05 15分短	かやくうどん 牛乳 白身魚の石垣揚げ ミニおはぎ	牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ 白身魚 卵 昆布	にんじん ねぎ 白菜 ごぼう えのきだけ 玉ねぎ りんご	うどん 三温糖 ごま油 でん粉 天ぷら油 ごま	838 kcal 37 g	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	18:05 15分短	麦ごはん 牛乳 マーボーなす 春雨スープ つぼ漬け	牛乳 豚肉 赤みそ 大豆 厚揚げ ベーコン	にんじん ピーマン なら 玉ねぎ なす たけのこ きくらげ にんにく しょうが つぼ漬け	米 麦 ごま油 ごま でん粉 春雨 三温糖	858 kcal 27.2 g	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ね♪
26	金	18:05 15分短	チキンライス 牛乳 野菜と豆乳のスープ	牛乳 とり肉 ハム 豆乳 スキムミルク	ケチャップ にんじん ピーマン パセリ キャベツ 玉ねぎ クリームコーン	米 じゃが芋 サラダ油 ポタージュ	842 kcal 29.3 g	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	18:05 15分短	麦ごはん 牛乳 魚のチリソースかけ そえ野菜 ワンタンスープ	牛乳 赤魚 ベーコン	トマト ケチャップ ブロッコリー にんじん なら ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ きくらげ	米 麦 でん粉 三温糖 ワンタン皮 じゃが芋 天ぷら油 ごま油	812 kcal 30.7 g	麦ごはんは「食物せんい」がたくさんとれます。腸がきれいになり、お肌もきれいになりますよ (*^_^*)
30	火	18:05 15分短	炊き込みおこわ 牛乳 千種和え 赤だし	牛乳 キャベツ入りつくね 赤みそ 油揚げ とり肉 豆腐	にんじん いんげん こんにゃく ごぼう もやし キャベツ もやし 玉ねぎ なめこ	米 もち米 サラダ油 三温糖 里芋 ごま油	781 kcal 28.9 g	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。もち米が入っているのでモチモチです。

*都合により献立を変更する場合があります。

＊ ＊ 今月の目標 ＊ ＊ 食べ物の大切さについて考えよう

岡山県立烏城高校 給食だより

9月

今年の夏は本当に暑かったですね。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 ことか)

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

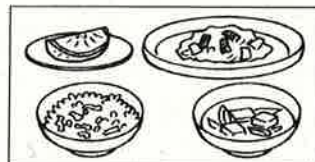
朝ごはんを食べると



今まで朝ごはんを食べなかった人へ 朝食が食べたくなるポイント

- ★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

朝ごはん レシピ



エネルギー量
約487kcal

- 1 梅ごはん 2 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)

1 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 5cm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
4 オレンジ1/4個

つくり方

- 1 梅ごはん
①梅干しの実をはぐし、青じそを洗ってきざむ。
②ごはん①と白ごまを混ぜあわせる。
- 2 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。ねぎを斜め切りにする。
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熱し、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。

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あ…とらなかつたり(特に野菜の小鉢とか)

「MOTTAINAI」

(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そ、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♡



Q1 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 大さじ1ばい分 ② おにぎり1こ分 ③ バケツ1ばい分

Q2 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庫の中身をチェックする。 ② 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。 ③ 曲がったきゅうりなど、不自然な野菜を買う。 ④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。 ⑤ 食べきれない量だけ調理する。

ことえ

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。]

- 食欲増進 チリソース 9/29 -

魚だけでなく、豆腐や肉にかけてもおいしいです。

【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
ごま油 小さじ1/2
ケチャップ 大さじ4
豆板醤 少々・片栗粉 2g・水 小さじ2

【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。