

令和 7年 10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
					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	水	18:05 15分短	ジャージャー麺 中華サラダ	牛乳 新高梨	牛乳 豚肉 赤みそ 中みそ 焼き豚	にんじん ねぎ 赤ピーマン チンゲンサイ 新高梨 玉ねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが	中華麺 三温糖 でん粉 じゃが芋 ごま油 上白糖	818 kcal 36.5 g	ジャージャー麺は中国が起源とされます。甘辛い肉味噌を麺の上にのせた料理です。給食ではアレンジして食べやすいように味つけしました。
2	木	18:05 15分短	麦ごはん すき焼き	牛乳 はりはり漬け	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	米 サラダ油 三温糖 黒砂糖 じゃが芋 麩 ごま油	806 kcal 28 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きました。
3	金	18:20	栗ごはん 魚の生姜煮	牛乳 ごま和え 月見団子 のっぺい汁	牛乳 さんま とり肉 油揚げ	小松菜 にんじん ねぎ しょうが キャベツ だいこん しめじ	米 もち米 栗 里芋 黒砂糖 上白糖 すりごま ねりごま 月見団子	854 kcal 30.5 g	〔お月見献立〕今年の中秋の名月は10月6日です。昔から五穀豊穡（穀物や作物がよく実ること）や不老長寿を月に願いました。
6	月		** 八咫祭オーフニングイベントのため給食なしです **						
7	火	17:30 文化祭	麦ごはん 回鍋肉(ホイウロウ)	牛乳 春雨スープ	牛乳 豚肉 赤みそ ベーコン ふりかけ	にんじん ピーマン チンゲンサイ キャベツ たけのこ しょうが にんにく きくらげ 玉ねぎ	米 麦 ごま油 春雨 三温糖	845 kcal 27.6 g	回鍋肉は、中国の四川料理です。豚肉・キャベツなどを炒めて 豆板醤(トウバンジャン)と甘みそで味をつけました。食欲がでますよ〜。
8	水	17:30 文化祭	大豆うどん がんす	牛乳 アーモンド和え 果物(みかん)	牛乳 とり肉 かまぼこ 油揚げ がんす 昆布 大豆	にんじん ねぎ 小松菜 玉ねぎ えのき キャベツ もやし みかん	うどん アーモンド 上白糖 天ぷら油	853 kcal 36.7 g	広島県の名物料理「大豆うどん」は広島県江田島市。〔がんす〕は広島市。〔魚のすり身に玉ねぎ、とうがらしを入れてフライにしたもの〕
9	木	17:30 文化祭	ごはん 魚のバリバリ揚げ	牛乳 のっぺい煮 一口ゼリー	牛乳 あじ とり肉 厚揚げ 昆布	しめじ にんじん ごぼう いんげん こんにゃく きゅうり キャベツ	米 里芋 でん粉 ごま油 三温糖 天ぷら油 一口ゼリー	823 kcal 32.6 g	今日の魚は鰺(アジ)です。頭も尾も全部バリバリ食べることができます♪
10	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	860 kcal 27.3 g	今日は体育祭です。スタミナ丼だよ〜(´o`)//
13	月		スポーツの日 「スポーツを楽しみ、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。						
14	火	18:20 後期始業式	白飯 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 豚肉 中みそ 赤みそ 青のり粉	いんげん にんじん ねぎ 切り干し大根 こんにゃく れんこん ごぼう	米 サラダ油 ごま油 さつま芋	821 kcal 33.2 g	《旬の食べ物 さつま芋》さつまの国(今の鹿児島県)から伝わったのでさつま芋といいます。ビタミンCたっぷり♪お肌びかびか♪
15	水	18:20	ホワイトカレー麺 チョップドサラダ	牛乳 果物(りんご)	牛乳 とり肉 スキムミルク	にんじん 小松菜 赤ピーマン 玉ねぎ 枝豆 クリームコーン キャベツ きゅうり りんご	ソフト麺 ホワイトカレールウ サラダ油 オリーブ油	831 kcal 33.4 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。
16	木	18:20	麦ごはん 酢豚	牛乳 わかめスープ	牛乳 豚肉 高野豆腐 ベーコン 豆腐 わかめ	にんじん ピーマン ケチャップ にら しょうが 玉ねぎ たけのこ きくらげ にんにく	米 麦 三温糖 ごま油 でん粉 じゃが芋 春雨 天ぷら油	855 kcal 29.2 g	今日の酢豚にはいろいろな具材が入っています。お楽しみに♪
17	金	18:20	ふわふわ丼 ひじきの五目和え	牛乳 果物(キウイフルーツ)	牛乳 牛肉 卵 絞豆腐 ぎざみのり ちりめんじゃこ ひじき	にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ もやし キウイフルーツ	米 ふ 三温糖 上白糖 アーモンド ごま油	813 kcal 31.7 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そうです。ビタミンCたっぷり♪
20	月	18:20	祭りずし すまし汁	牛乳 さよりの天ぷら お芋の大福	牛乳 あなご えび 錦糸卵 豆腐 かまぼこ さより	にんじん いんげん 小松菜 干しいたけ れんこん かんぴょう ごぼう 玉ねぎ	米 三温糖 上白糖 天ぷら粉 天ぷら油 じゃが芋 お芋の大福	784 kcal 29.1 g	【岡山の郷土料理 祭りずし】お寿司は昔からお祝いや、祭りなどの人が集まるときに作られていました。岡山の食材がたっぷりです
21	火	18:20	ごはん じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 味つけのり 酢みそ和え	牛乳 とり肉 厚揚げ 白みそ 味つけのり	にんじん 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく だいこん きゅうり	米 じゃが芋 黒砂糖 上白糖 サラダ油 ごま	827 kcal 27.9 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？
22	水	18:20 運動に関する講演会	タンメン 手作り杏仁豆腐	牛乳 揚げぎょうざ	牛乳 えび いか うずら卵 豚肉 ぎょうざ 寒天	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 パイン缶	中華麺 でん粉 ごま油 サラダ油 天ぷら油	860 kcal 37.1 g	タンメンは、関東地方で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い感じ♪
23	木	18:20	ごはん 千種和え	牛乳 松風焼き あみだいこ	牛乳 とり肉 豆腐 卵 中みそ あみ 赤みそ ひじき 錦糸卵	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	787 kcal 29.5 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。
24	金	18:20	ライス ハッシュドチキン	牛乳 コーヒーマル乳の素 コールスローサラダ	牛乳 とり肉 粉チーズ スキムミルク	ケチャップ にんじん 玉ねぎ エリンギ 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 27.4 g	ハッシュドとは細かく切るという意味があります。今日はとり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♪
27	月	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 しそひじき	にんじん チンゲンサイ しょうが キャベツ 玉ねぎ ねぎ 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 31.8 g	【クイズ1】赤魚ってどこが 赤いの？ ①身 ②皮 ③骨
28	火	18:20	ごはん 卵の花	牛乳 若鶏の照り焼き かきたま汁	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	834 kcal 34.9 g	おから(卵の花)は大豆から豆腐を作る過程で、豆乳を絞ったあとのものです。低カロリーでタンパク質や食物繊維たっぷり♪
29	水	18:20	ライス フレンチサラダ	牛乳 ポークビーンズ 一口ゼリー	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 一口ゼリー	814 kcal 30 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。
30	木	18:20	白飯 おかか和え	牛乳 けんちん汁	牛乳 さば 麦みそ 花かつお とり肉 絞豆腐 油揚げ	小松菜 にんじん ねぎ しょうが キャベツ 切り干し大根 ごぼう しめじ だいこん	米 三温糖 ごま油	818 kcal 37.4 g	【クイズ2】食欲が一番出るといわれる季節は？ ①夏 ②秋 ③冬
31	金	18:20	カット米粉パン そえ野菜	牛乳 ハンバーグ 豆乳スープ	牛乳 豚肉 牛肉 卵 ベーコン 豆乳	にんじん チンゲンサイ ケチャップ 玉ねぎ キャベツ はくさい	米粉パン粉 じゃが芋 パン粉 サラダ油 ポタージュ	832 kcal 32.8 g	今日のパンは真ん中を切っています。ハンバーグをはさんで食べてもいいですよ♪

** 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！

クイズの答えは裏面です！

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 ことか)



スポーツには**食事**がカギ!

運動と栄養について考えよう!!

栄養バランスを考えて食べよう!

運動の時の食事
エネルギー量の
バランスが大切です

食事でする



エネルギー量

運動+生活で使う



エネルギー量



「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、ごはんと肉だけを食すると「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。そこで野菜を食すると、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るのです。

～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



主食 米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。	主菜 魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。	副菜 野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をとのえます。	汁物 (飲み物) 水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。
--	--	--	---

～献立予定表のクイズの答え～

【クイズ1】の答え② 赤魚は皮が赤いです。

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を
意識してとろう!

かぼちゃ
にんじん
ほうれん草
うなぎ
レバー

ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか?



きんぴら



かきあげ



ケーキ

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。

目の健康に役立つ食べ物とは?

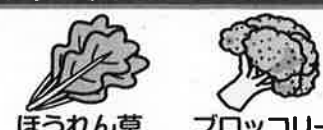


ビタミンA を多く含む



レバー うなぎ さんだら 卵(卵黄)

ルテイン を多く含む



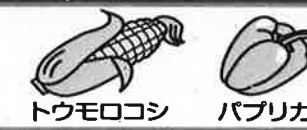
ほうれん草 ブロッコリー

β-カロテン を多く含む



にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ パプリカ

【クイズ2】 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おいしそうな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、基礎代謝が上がります。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