

令和 7年 11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			
3	月		文化の日 《文化の日》 自由と平和を愛し、文化をすすめる日						
4	火	18:20	チキンカレーライス レモンサラダ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 とり肉 ヨーグルト スkimミルク レモン ケチャップ	米 じゃが芋 上白糖 サラダ油 カレールウ オリーブ油	843 kcal 27.7 g	普段の食生活では不足しがちな鉄分を補うためにブルーノの果汁が入った鉄分ヨーグルトです。	
5	水	18:20	高菜ラーメン 大学芋	牛乳 果物(みかん)	牛乳 豚肉 にんじん ねぎ 玉ねぎ はくさい もやし 高菜漬 きくらげ にんにく しょうが	中華麺 さつま芋 ごま油 黒砂糖 天ぷら油 ごま	849 kcal 31.8 g	大正から昭和にかけて、当時の学生街で大学生たちに大変好まれたので、この名がついたと言われます。	
6	木	18:20	ごはん 五目きんぴら	牛乳 赤だし	牛乳 さんま 油揚げ 赤みそ さつまあげ	米 じゃが芋 三温糖 サラダ油 一口ゼリー ごま油	823 kcal 29.2 g	さんまにはたくさんの栄養が含まれています。体を作る働きのたんぱく質・貧血防止効果のある鉄分・粘膜を丈夫にするビタミンAなどなど。	
7	金	18:20	岡山えびめし マカロニサラダ	牛乳 焼きりんご	牛乳 えび とり肉 錦糸卵 ケチャップ パセリ にんじん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ とうもろこし りんご	米 マカロニ 上白糖 サラダ油 バター グラニュー糖	841 kcal 33.5 g	*Newメニュー 岡山名物えびめし* えびなどの貝を炒めソース風味に味をつけてご飯に混ぜました。お楽しみに♪	
10	月	18:20 残量調査	ビビンバ わかめスープ	牛乳 果物(柿)	牛乳 牛肉 赤みそ ベーコン 豆腐 わかめ	もやし にんじん にんにく チンゲンサイ ねぎ 玉ねぎ きくらげ 柿	米 三温糖 ごま油 じゃが芋	838 kcal 32 g	《旬の食べ物 柿》 日本を代表する秋の果物の一つ。「KAKI」の名で世界に通用します。
11	火	18:20 残量調査	ごはん 千種和え	牛乳 芋もち汁	牛乳 いわし 油揚げ 錦糸卵	にんじん しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ はくさい ごぼう 根深葱	米 三温糖 天ぷら油 芋もち	829 kcal 27.5 g	じゃが芋をよくたたくと、粘りが出てお餅のようになります。その形をととのえ調理したものが北海道に古くから伝わる「いももち」です。
12	水	18:20 残量調査	きつねうどん いしもちじゃこのから揚げ	牛乳 おおか和え	牛乳 すしあげ とり肉 かまぼこ 花かつお 昆布 いしもちじゃこ	にんじん ねぎ 小松菜 にんじん 玉ねぎ えのき キャベツ	うどん ごま油 里芋 でん粉 天ぷら油 上白糖	810 kcal 37.3 g	《地場産物 いしもちじゃこ》 岡山県の海でとれました。から揚げにして、うす塩をまぶしました。
13	木	18:20 残量調査	麦ごはん 筑前煮	牛乳 酢のもの	牛乳 とり肉 納豆 平天 高野豆腐	こんにゃく にんじん しょうが いんげん れんこん 干しいたけ たけのこ ごぼう キャベツ もやし	米 麦 里芋 ごま 三温糖 サラダ油 上白糖	818 kcal 32.3 g	納豆は大豆発酵食品です。納豆菌には整腸作用があります。腸をととのえることで、免疫力のアップにつながります。
14	金	18:20 残量調査	とりごぼうピラフ 手作りプリン	牛乳	牛乳 とり肉 ウインナー 卵	にんじん 小松菜 ごぼう 玉ねぎ えだまめ キャベツ セロリー にんにく	米 三温糖 じゃが芋 サラダ油 オリーブ油	829 kcal 29.2 g	寒くなると温かいものが嬉しいですね。
17	月	18:20	麦ごはん チキンの塩麴焼き	牛乳 ごま和え みそ汁	牛乳 油揚げ 中みそ 赤みそ とり肉 わかめ	小松菜 にんじん かぼちゃ しょうが はくさい にら	米 麦 塩麴 上白糖 サラダ油 すりごま	842 kcal 32.9 g	寒くなってくると牛乳の残量が増えてきました。骨や歯を強くするカルシウムたっぷりですよ♪
18	火	18:20	セルフおにぎり みそドレッシング和え	牛乳 果物(みかん)	牛乳 とり肉 卵 油揚げ 白みそ わかめ ちくわ おにぎりのり	にんじん だいこん こんにゃく キャベツ もやし きゅうり みかん ゆかり	米 三温糖 上白糖 ごま油	829 kcal 33 g	今日は自分でおにぎりを作ってくださいね。よく手を洗ってね！
19	水	18:20	麦ごはん 揚げぎょうざ	牛乳 そえ野菜	牛乳 厚揚げ 豚肉 えび 厚揚げ 赤みそ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー 玉ねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが	米 麦 春雨 三温糖 でんぶん ぎょうざ ごま油 天ぷら油	845 kcal 27.3 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。
20	木	18:20	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き	牛乳 だまこ汁 ふりかけ	牛乳 鮭 油揚げ 中みそ 赤みそ とり肉 ひじきふりかけ	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん ねぎ しめじ キャベツ玉ねぎ もやし だいこん ごぼう まいたけ	米 麦 三温糖 バター ごま油 だまこもち	845 kcal 34.3 g	《旬の食べ物 きのこと》 きのが苦手な人もいますが、是非食べてみてくださいね。低カロリーの健康食品です。
21	金	18:20	米粉パン ジャム スパゲティソテー	牛乳 そえ野菜	牛乳 ホキ ベーコン ウインナー 粉チーズ	ピーマン ケチャップ ブロッコリー 小松菜 玉ねぎ キャベツ	米粉パン サラダ油 オリーブ油 スパゲッティ じゃが芋 ミックスジャム	826 kcal 36.9 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！
24	月		勤労感謝の日(11/23)の振替休日 《勤労感謝の日》「勤労を尊(たつ)び、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」という日						
25	火	18:20	ごはん 卵の花	牛乳 みそ汁	牛乳 あじ おから 油揚げ 中みそ 赤みそ わかめ	ねぎ しょうが ごぼう にんじん 玉ねぎ ねぶか葱	米 三温糖 じゃが芋 天ぷら油 でん粉 サラダ油	816 kcal 30.6 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
26	水	18:20	ハッシュドビーフ麺 さつま芋サラダ	牛乳 果物(りんご)	牛乳 牛肉 粉チーズ スkimミルク	にんじん ケチャップ 玉ねぎ セロリー にんにく マッシュルーム キャベツ りんご	ソフト麺 さつま芋 サラダ油 上白糖 ビーフルウ ごま	860 kcal 32.6 g	【クイズ】秋の果物りんごの皮のべとべとって何？ ①きれいいに見せるためのワックスをぬっている ②りんごの成分 ③ハチミツをぬってみた
27	木	18:20	カオマンガイ にらたまスープ	牛乳	牛乳 とり肉 ベーコン 卵 豆腐	かぼちゃ にんじん にら しょうが 根深ねぎ にんにく レモン きゅうり 玉ねぎ 紫玉ねぎ	米 上白糖 サラダ油 じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ でん粉	806 kcal 27.6 g	*Newメニュー カオマンガイ* タイの代表的な料理です。「カオ(ご飯)」「マン(油)」「ガイ(とり肉)」お楽しみに♪
28	金	18:20	ごはん ごま酢和え	牛乳 吹き寄せ煮 ふりかけ	牛乳 とり肉 かまぼこ 焼き豆腐 ふりかけ わかめ	にんじん しめじ えだまめ キャベツ もやし	米 三温糖 サラダ油 生麴 くり 里芋 くずきり 上白糖	818 kcal 32.4 g	いろいろな色に染まった木の葉が、風に吹き寄せられた様子から「吹き寄せ煮」と名づけられました。秋の献立です♪

\*11/10～11/14は第3回定期考査です

\*都合により献立を変更する場合があります。

＊ ＊ 今月の目標 ＊ ＊

実りの秋を見つけ味わって食べよう！（日本型食生活を知ろう）

朝夕が涼しくなり、外で運動することも多くなり、よく眠れるので、食事がおいしくなります。また、寒い冬に備えて体に脂肪をたくわえようとするからだの自然の働きもあるようです。1年中で一番おいしいものが実り、脂ののった魚がとれる秋。冬に備えてしっかり食べて、元気に過ごしましょう♪ (栄養教諭 こたか)

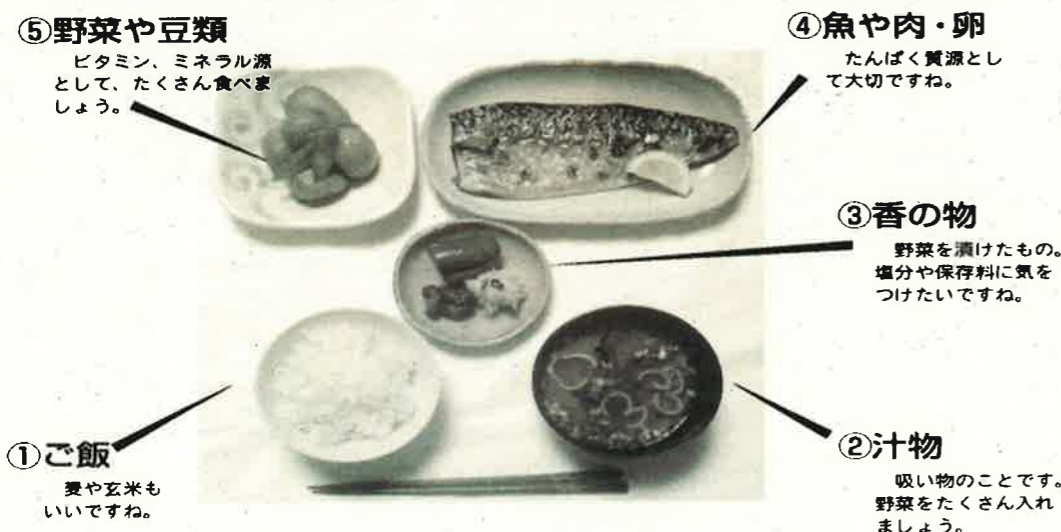
## 日本型食生活の良さを知ろう！

【日本型食生活とは、一汁三菜または一汁五菜…ごはんのみそ汁におかずが3品か5品】

ごはんを中心にみそ汁・おかず（5品は多いように思いますが、旬の食材を使ったおかずや、漬け物・つくだ煮などの常備菜も1品に数えます。）それらを組み合わせて食べてきました。

ところが近年、食の洋風化がすすみ、ごはんを食べる量が減り、脂肪を多く含んだやわらかい食品が好まれるようになってきました。生活習慣病を予防するためにも「日本型食生活」を見直しましょう。

たとえば、ご飯物の場合、食卓の配膳は下のようになります。



【クイズの答え】 ② リんごのべとべとはりんごの成分です。

べとべの成分はりんごの皮に含まれるリノール酸やオレイン酸です。水分の蒸発を防ぎ、病原菌を入り込むのを防ぐために果物自身が作り出しているのです。

## 11月23日は「勤労感謝の日」で、国民の祝日です。

「勤労を尊（たつと）び、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」という日 私たちの給食も、たくさんの人たちにお世話になってできています。感謝をしていただきましょう。

### ○ 命をいただいていることへの感謝

皆さんが何気なく食べている「肉」「魚」「野菜」「果物」は、みんな生きています。私たちはその命をいただいて、自分の命を育んでいます。

### ○ 心をこめて作ってくださる人びとへの感謝

### ○ 毎日心配をしないで「食べ物」をいただけることへの感謝

現在、日本では飢餓（食糧が不足している状態）を身近に感じる機会は少なく、関係のない話として見過ごされてしまうかも知れません。しかし食糧問題は、地球環境や貧困、人口問題などがからみ合う地球規模で取り組まなければならない課題です。

世界人口73億人のうちおよそ8億人の人たちが栄養不足（人口と食料の供給量から推計して食糧が基礎的必要なカロリーを満たしていない状態）で、そのうち7億9100万人は、発展途上国に暮らしています。つまり、全世界では9人に1人 発展途上国では3人に1人が、飢餓状態にあるということです。

※ハンガーマップ2019「もう一枚の世界地図」国際連合世界食糧計画参照

11/17～読書週間ですね。

図書室にもいろいろ食べ物に関する楽しい本があります♪ 昨年おすすめした「カレーの教科書」は勉強になりました。 今年は「未来の食べ物大研究」をおすすめします(\*^\_^\*)

