

令和8年 5月

献立予定表

岡山県立烏城高校

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	
				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	金	18:20	ライス 牛乳 ポークビーンズ マーマレードサラダ かしわ餅	牛乳 豚肉 ウィナー 大豆	にんじん いんげん ケチャップ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 切り干し大根	米 麦 サラダ油 オリーブ油 じゃが芋 マーマレード かしわ餅	857 kcal 28.9 g	柏の木の古い葉は、新芽が育つまで枯れないことから子孫繁栄と結びつけられました。柏の葉で巻いた柏餅は縁起のよい食べ物とされています。	
3	日		《 憲法記念日 》						
4	月		《 みどりの日 》						
5	火		《 こどもの日 》						
6	水		振替休日						
7	木	18:20	ご飯 牛乳 魚の塩麹(しおこうじ)焼き 五目きんぴら	牛乳 鮭 焼き豚 わかめ 中みそ 赤みそ あじつけのり	にんじん いんげん かぼちゃ しょうが こんにゃく ごぼう 玉ねぎ たけのこ	米 三温糖 サラダ油 塩麹 ごま油	792 kcal 33.6 g	塩麹(しおこうじ)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♪食材のうま味を引き出す万能調味料です。	
8	金	18:20	米粉パン ジャム マカロニグラタン	牛乳 とり肉 ミックスチーズ ウィンナー	にんじん パセリ 小松菜 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ セロリー にんにく	米粉パン ジャム バター 小麦粉 マカロニ じゃが芋 サラダ油 豆ペースト	835 kcal 34.8 g	岡山県の学校給食用のパンには、岡山県産米粉が20%入っています。	
11	月	18:20	ライス 牛乳 ハッシュドポーク 野菜サラダ	牛乳 豚肉 高野豆腐粉 スキムミルク 粉チーズ ドリンクヨーグルト	にんじん パセリ トマトピューレ ケチャップ 赤ピーマン キャベツ きゅうり えだまめ 玉ねぎ	米 サラダ油 上白糖 ハヤシルウ	856 kcal 27.6 g	ハッシュドとは細かく切るという意味があります。今日は豚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♪	
12	火	18:20	アラスカごはん あじの米粉フライ ごまあえ 沢煮椀(さわにわん)	牛乳 あじの米粉フライ ささみ 油揚げ 昆布	アラスカ しょうが キャベツ だいこん ごぼう 干しいたけ ねぶか葱 小松菜	米 もち米 でん粉 黒砂糖 ごま ごま油 上白糖	803 kcal 30.2 g	えんどう豆は、熟しきらないうちに収穫します。やわらかく甘みがあります。「アラスカ」とは、グリーンピースの種類。	
13	水	18:20	みそラーメン じゃが芋のチーズ焼き	牛乳 豚肉 中みそ 赤みそ チーズ 果物(冷凍みかん)	にんじん パセリ 玉ねぎ もやし キャベツ しななく しょうが きくらげ コーン 冷凍みかん	中華麺 ごま油 じゃが芋 ごま じゃが芋	853 kcal 37.1 g	旬の食べ物 じゃが芋 新じゃがのおいしい季節です。じゃが芋は、地下の茎が大きくなったものです。	
14	木	18:20	麦ごはん 鶏(けい)ちゃん ちゃん かきたま汁 かぼちゃ蒸しパン	牛乳 とり肉 卵 中みそ 豆腐	にんじん ピーマン にら かぼちゃ キャベツ もやし にんにく しょうが 玉ねぎ	米 麦 サラダ油 じゃが芋 でん粉 米粉ミックス 三温糖 ごま油	852 kcal 34.8 g	Newメニューです♪ 【岐阜県の郷土料理】みそやししょうゆにつけた、とり肉とキャベツなどを鉄板で焼く料理です。	
15	金	18:20	ドライカレー 根菜の塩麹サラダ	牛乳 豚肉 とり肉 大豆 ベーコン 漬物	にんじん ピーマン トマトケチャップ いんげん 玉ねぎ しょうが れんこん ごぼう 福神漬	米 麦 三温糖 パン粉 サラダ油 カレールウ 塩麹 マヨネーズ ごま	844 kcal 31.6 g	【クイズ】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	
18	月	18:20	麦ごはん 牛乳 そえ野菜	油淋鶏(ユウリンチー) 中華スープ	にんじん チンゲンサイ しょうが ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ きくらげ	米 麦 でん粉 天ぷら油 ごま油 小麦粉 米粉 上白糖	833 kcal 30.5 g	油淋鶏(ユウリンチー)は揚げた鶏肉に、刻んだ長ねぎとしょう油ベースのたれをかけた中華料理です。	
19	火	18:20	麦ごはん 厚揚げのみそ煮	牛乳 豚肉 厚揚げ 中みそ 即席漬物	にんじん いんげん 玉ねぎ しょうが キャベツ たくあん漬	米 麦 サラダ油 じゃが芋 三温糖 でん粉	844 kcal 28 g	緑黄野菜に含まれるビタミンAは、皮膚の乾燥や肌荒れの予防に効果があります♪だんだん日差しが強くなってきましたね。	
20	水	18:20	シーフードスパゲティ ごまじゃこサラダ	牛乳 ベーコン えび いか 果物(美生柑)	にんじん パセリ 玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ 美生柑	ソフト麺 小麦粉 じゃが芋 上白糖 サラダ油 バター ごま ごま油	841 kcal 34.5 g	穀類や芋類、砂糖や油などを食べると体の中で熱や力になります。このことをエネルギーといいます。	
21	木	18:20	麦ごはん すきやき	牛乳 牛肉 焼き豆腐 白みそ 酢みそ和え	にんじん 根深ねぎ 白菜 だいこん ごぼう こんにゃく きゅうり	米 上白糖 サラダ油 じゃが芋 黒砂糖 三温糖	809 kcal 27.8 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。	
22	金	18:20	麦ごはん 牛乳 そえ野菜	赤魚のチリソースかけ 酸辣湯(サンラータン)	にんじん ねぎ しょうが キャベツ もやし たけのこ きくらげ にんにく ケチャップ	米 麦 三温糖 ごま油 でん粉 てんぷら油	807 kcal 32.8 g	酸辣湯は中国料理の一つです。肉や野菜を入れ酢とこしょうで味付けした酸味と辛みのあるスープのこと。	
25	月	18:20	ごはん さばのみそ煮	牛乳 とり肉 さば 麦みそ 豆腐 おかか和え けんちん汁	小松菜 にんじん ねぎ キャベツ 切り干し大根 ごぼう しめじ	米 ごま油 三温糖	818 kcal 37.4 g	今日から考査です！さばには記憶力や集中力を維持する働きDHAや、血液の健康維持の成分のEPAたっぷり♡がんばれ～！	
26	火	18:20	麦ごはん マーボー春雨	牛乳 豚肉 厚揚げ 赤みそ しゅうまい ミニトマト	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく ミニトマト	米 麦 ごま油 春雨 でん粉 三温糖 天ぷら油	800 kcal 26.7 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。	
27	水	18:20	山菜うどん ちくわのかわり揚げ	牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ ツナ 白みそ ちくわ 青のり	にんじん ねぎ 玉ねぎ はくさい 山菜 キャベツ もやし きゅうり	うどん 小麦粉 米粉 ごま油 上白糖 わらびもち 天ぷら油	853 kcal 33.7 g	わらび・うどん・たけのこなどが入っています。山菜は春の味です。	
28	木	18:20	麦ごはん ふりかけ 豚肉のしょうが焼き	牛乳 豚肉 ひじきふりかけ わかめ 中みそ 赤みそ	にんじん ピーマン ねぎ しょうが 玉ねぎ キャベツ	米 麦 サラダ油 じゃが芋	854 kcal 27.1 g	豚肉には集中力や、記憶力UPするビタミンB群がたっぷり♡	
29	金	18:20	仙台麩丼 仙台の芋煮汁	牛乳 豚肉 卵 赤だしみそ がんづき(宮城県の郷土料理)	みつば にんじん 玉ねぎ だいこん ごぼう ねぎ	米 仙台麩(車麩) 三温糖 黒砂糖 里芋 米粉ケーキミックス ごま	852 kcal 29.4 g	【宮城県の郷土料理】「がんづき」はみそと黒砂糖の入った蒸しパンです。お楽しみに(*_*_*)	

*都合により献立を変更する場合があります。

今が旬の野菜がたくさん出回り出しました。おいしいですよ。

[アスパラガス・グリーンピース・新ごぼう・新玉ねぎ・新じゃが芋・春キャベツetc.]

< 今月の目標 正しい食事の仕方を身につけよう >



新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。新しい生活に慣れましたか？
 新入生のみなさん、烏城の給食はいかがですか？
 気温が上がる日もありますね。体がまだ暑さに慣れていないので熱中症
 には、注意が必要です！睡眠をしっかりとって、朝ごはんも食べて体調
 に気をつけましょう。
 (栄養教諭 ことか)

～マナーについて考えよう～

お箸の持ち方、使い方、食べる時の音・姿勢…
 食事のマナーを挙げだしたら、キリがありませんよね。
 そんな毎日のゴハンで、そんなこと言わなくても。(---)
 食事のマナーは特別な日だけのものではなく、毎日の生活に密着して
 いるものです。一緒に食事をする人同士が、お互いに気持ちよく食事を
 囲むことができるようにするものです。
 そして、食事や食材を作ってくれた人に感謝の気持ちを表す「感謝の
 ふるまい」なのです。

朝ごはん 食べればいきいき 心とからだ

朝ごはん 食べれば 体が目覚める

視覚 嗅覚 味覚 触覚 体温の上昇 飲み込む 消化・吸収 排便を促す 血流をよくする

「朝ごはん食べている」って ホントかな？

近頃、菓子やインスタント食品、栄養補助食品などを朝ごはんがわりにしている人が増えています。それらは「食事の補助」や「間食」用なので、食事がわりにすると栄養が偏るなどの問題があります。

日本の食事といえば「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、切っても切れないものがはしです。
 はしは「はさむ」「つまむ」「運ぶ」「切る」「押さえる」「ほぐす」「さく」「まぜる」「分ける」「ささえる」などの機能を持った、食べ物を口に運ぶ道具です。この道具であるはしを上手に使うことで自分だけでなく食卓を囲むまわりの人たちも気持ちよく食事することができます。

正しくはしを使えますか？

今までの持ち方を変えるのは抵抗があるかもしれませんが慣れればきっと美しいはし使いが身につくと思います。正しい持ち方は見た目も美しく力もいらす合理的な持ち方です。
 手と指は第二の脳ともよばれるくらい脳の働きと密接に結びついています。上手なはし使いで脳のパワーアップを！

朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしてね！

- ①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

【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。

《マーマレードサラダ (4人分) 5/1》

・切り干し大根	12g	① 切り干し大根は戻して2cmに切る にんじん・キャベツ・きゅうりはそれぞれ千切りにする。
・にんじん	2cm	
・キャベツの葉	大2枚	
・きゅうり	1/3本	② 野菜は茹でておく。 (給食ではきゅうりも茹でています)
マーマレード	大さじ2	
酢	小さじ2	③ 調味料を混ぜ合わせ野菜と混ぜる
塩・こしょう	少々	

※給食ではドレッシングを加熱しています