

令和 8年 6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 蛋白質	一口メモ
				(赤) 主に体をつくるもの	(緑) 主に体の調子を整えるもの	(黄) 主に熱や力のもとになるもの		
1	月	18:20	連島ごぼうご飯 魚のバリバリ揚げ 千両なすのみそ汁	牛乳 豆腐 油揚げ 中みそ 赤みそ あじのバリバリ揚げ	小松菜 にんじん ねぎ 連島ごぼうはなの素 キャベツ なす	米 サラダ油 じゃが芋 天ぷら油 すりごま 上白糖	791 kcal 30.6 g	6月1日は岡山市民の日です。献立に岡山の地場産物をいろいろ取り入れました。
2	火	18:20	麦ごはん キャベツ入りつくね	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 キャベツ入りつくね	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ きくらげ しょうが ミニトマト	米 麦 ごま油 でん粉 サラダ油	853 kcal 31.1 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。
3	水	18:20	ハッシュドチキン麺 グリーンサラダ 果物(りんご)	牛乳 とり肉 粉チーズ スキムミルク	にんじん ケチャップ 玉ねぎ セロリー マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり りんご にんにく	ソフト麺 サラダ油 ビーフルウ オリーブ油	840 kcal 33.5 g	手洗いは水でぬらしただけでは効果がなく、かえって汗が増えます。石けんで洗いましょう♪
4	木	18:20	麦ごはん みそドレッシング和え	牛乳 平天 とり肉 油揚げ 大豆 白みそ ひじき わかめ	にんじん いんげん こんにゃく ごぼう 干しいたけ キャベツ もやし きゅうり えごまふりかけ	米 麦 じゃが芋 サラダ油 三温糖 黒砂糖 ごま油	781 kcal 28.8 g	インドネシアのジャカルタから日本に伝わった時に「ジャカルタ芋」→「じゃが芋」になったそうです。
5	金	球技大会 17:35	カレーライス ポテトとお米のささみカツ	牛乳 豚肉 レバーチップ 乳酸菌飲料 ポテトとお米のささみカツ	にんじん ケチャップ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ えだまめ	米 サラダ油 じゃが芋 上白糖 天ぷら油 米粉カレールウ	849 kcal 28.6 g	旬の野菜には、体を元気にする働きのあるビタミン類がたくさん含まれていますよ♪球技大会 fight!
8	月	18:20	麦ごはん 魚の甘酢あんかけ	牛乳 豚肉 赤魚	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ きくらげ しょうが ねぎ	米 麦 ごま油 三温糖 ごま でん粉	821 kcal 30.2 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。
9	火	18:20	ガパオライス 春雨スープ	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳 粉寒天 目玉焼き	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ 桃岳 みかん缶 パイン缶	米 三温糖 じゃが芋 春雨 上白糖 ごま油	826 kcal 29.4 g	ガパオライスはタイ料理。ガパオとは「ホーリーバジル」というハーブの名前です。材料を炒めてナンブラーとパジルで味付けします。
10	水	18:20	蒜山やきそば たまごスープ	牛乳 とり肉(親子) 卵 中みそ 豆腐 果物(すいか)	にんじん ねぎ たら 玉ねぎ 干しいたけ すいか キャベツ つけしょうが	中華麺 サラダ油 じゃが芋 でんぶん ごま	836 kcal 34.5 g	「蒜山焼きそば」は岡山県北部のご当地グルメ。味噌をベースにしたタレで味つけしました。鶏肉は親鳥(かしわ肉)を使っています。
11	木	18:20	麦ごはん 酢みそ和え	牛乳 とり肉 平天 がんもどき ちりめんじゃこ	にんじん こんにゃく ごぼう たけのこ 干しいたけ いんげん キャベツ もやし	米 麦 じゃが芋 三温糖 サラダ油 上白糖	812 kcal 29.4 g	「酢」の作り方(伝統的な発行方法)①酢の原料と米を選定する。②米からアルコールに変える(糖化・酒精発酵)③アルコールから酢に変える。④酢を熟成させる。
12	金	18:20	みそなす丼 野菜スープ	牛乳 豚肉 赤みそ	ピーマン にんじん チンゲンサイ なす 玉ねぎ にんにく しょうが きくらげ	米 三温糖 でん粉 じゃが芋 ごま油 ミックスゼリー	862 kcal 28.9 g	暑くなってきました。ピリ辛味のなすがおいしいですよ♪
15	月	18:20	玄米ごはん 和風ミートローフ	牛乳 とり肉 しばり豆腐 卵 中みそ 赤みそ わかめ しそひじき佃煮	にんじん しその葉 かぼちゃ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 パン粉 じゃが芋 上白糖 サラダ油 マヨネーズ	805 kcal 30 g	ひじきは海藻。「ひじきを食すると長生きする」と昔からいわれています。ミネラル・食物せんい・鉄分が豊富ですよ♡
16	火	18:20	麦ごはん とり肉の八丁みそ焼き	牛乳 とり肉 ゆば 花かつお 赤みそ 昆布	ねぎ にんじん しょうが キャベツ 切り干し大根 玉ねぎ えのき ねぎ	米 麦 じゃが芋 サラダ油 三温糖	803 kcal 34 g	「八丁みそ」は愛知県岡崎市の岡崎城から西へ八丁(約870m)の旧・八丁村で作られる熟成みそです。色が濃く、うま味と酸味・渋みが強い豆みそです。
17	水	18:20	五目うどん いしもちじゃこの唐揚げ	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ いしもちじゃこ 生クリーム	にんじん 玉ねぎ ねぎ こんにゃく ごぼう 干しいたけ	うどん でん粉 ごま油 天ぷら油	859 kcal 35.8 g	《地場産物 いしもちじゃこ》岡山県海でとれました。5月～9月がよくとれる旬の時期です。
18	木	18:20	ごはん 魚の塩麹焼き	牛乳 さわら 平天 油揚げ 中みそ 赤みそ わかめ	にんじん いんげん かぼちゃ ねぎ しょうが こんにゃく ごぼう たけのこ 玉ねぎ	米 塩麹 サラダ油 三温糖 ごま油	797 kcal 34.2 g	《旬の食べ物 玉ねぎ》全国で生産量が多いのは1位北海道・2位佐賀県・3位兵庫県です!
19	金	18:20	豚キムチ丼 中華スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 中みそ ベーコン	にんじん たら チンゲンサイ 玉ねぎ もやし きくらげ 白菜キムチ きくらげ 冷凍みかん	米 三温糖 でん粉 じゃが芋 春雨 ごま油	822 kcal 24.5 g	だんだん暑くなってくると冷たいものがほしくなりますね♪冷凍みかんです!
22	月	18:20	とりごぼうピラフ ポトフ	牛乳 とり肉 ウインナー	にんじん 小松菜 ごぼう 玉ねぎ えだまめ キャベツ にんにく セロリー	米 サラダ油 オリーブ油 三温糖 じゃが芋 一口ゼリー	817 kcal 28.9 g	「とりごぼうピラフ」は昨年人気メニューでした♪今年も登場しましたよ(´▽`)
23	火	18:20	ごはん いわしの青じそ風味	牛乳 いわし きざみのり 油揚げ 豚肉 赤みそ 中みそ	しその葉 小松菜 にんじん ねぎ キャベツ だいこん ごぼう	米 でん粉 ごま 三温糖 ごま 里芋 天ぷら油	833 kcal 29.7 g	青じそは和食の味をひきたてる香味野菜。防腐作用もあるので食中毒防止にも役立ちます。だからお刺身についているんですね。
24	水	18:20	あっさり中華麺 カレーコロッケ	牛乳 豚肉 茎わかめ	にんじん しょうが きくらげ きゅうり もやし ブロッコリー	中華麺 三温糖 黒砂糖 サラダ油 カレーコロッケ 天ぷら油	826 kcal 35.8 g	暑くなるとめん類が食べやすくなりますよ。めん単品だけでなく、野菜やタンパク源の肉や魚も一緒に食べましょう♪
25	木	18:20	菜めし 肉じゃが	牛乳 牛肉 いわしつみれ 中みそ 赤みそ	ほうれん草 にんじん こんにゃく 玉ねぎ えだまめ だいこん ねぎ	米 じゃが芋 三温糖 黒砂糖 サラダ油	797 kcal 27.9 g	Newメニューです♪ 今日的菜めしは大根葉を刻んだものと、煎ったごまをごはんに混ぜました。
26	金	18:20	バターロールパン 粉ふきいも	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん ケチャップ トマト 小松菜 パセリ らっきよ もやし だいこん キャベツ	バターロールパン 小麦粉 じゃが芋 三温糖 サラダ油	836 kcal 35.1 g	今日のチキンのトマト煮にはかくし味(食材)を入れました。何かわかるかな?
29	月	18:20	ごはん かぼちゃサラダ	牛乳 鮫竜田揚げ 油揚げ ハム	かぼちゃ にんじん ねぎ キャベツ こんにゃく だいこん ごぼう しめじ	米 上白糖 サラダ油 里芋 ごま油 でん粉 天ぷら油	802 kcal 32	鮫(くじら)を食べたことがありますか?50年前くらいまではよく給食に出ていたそうです(o)
30	火	18:20	ライス チリコンカン	牛乳 豚肉 とり肉 ひよこ豆	にんじん ケチャップ 玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし らっきよ	米 金時豆 じゃが芋 パン粉 サラダ油	803 kcal 28.1 g	チリコンカンは、メキシコ料理です。ひき肉・玉ねぎを炒め、そこにいんげん豆やトマト、チリパウダーなどの香料を加えて煮込んだ料理。

\*都合により献立を変更する場合があります。

**\*\* 今月の目標 \*\*** 衛生に気をつけて食事をしよう!

**※残量調査を実施します**

6月15日～19日の一週間、文部科学省からの依頼で残量調査を行います。献立は基準にあったものか?どれくらい食べたか?などを調べて、今後に活用しようというものです。片付けに手間がかかりますがよろしく願います。



梅雨の時期になりました。じめじめしたこの時期は、気温が高く湿気の多い日が続きます。細菌の活動が活発になるので食中毒がおこりやすくなります。体調をととのえて元気に生活しましょう(^)/

(栄養教諭 きたか)

**こんな洗い方ではきれいにならないよ**

指先だけ 石けんを使わない

このような洗い方をしても、手の汚れは落ちません。手洗いポイントをしっかりと覚えて、きれいに手を洗うようにしましょう。

**きれいに手を洗おう!!**

石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

**ペットボトル飲料 便利だけど...**

ペットボトルの飲み物って、携帯にとっても便利ですね。飲み切れなくてもフタができるから、カバンの中にも入るし。みなさん、開封してからどのくらいで飲みきっていますか？

口をつけて飲むと口の中にいる細菌がペットボトルの中に入ってしまい温度と開封することで入る空気・飲料の中の糖分などが栄養となり、雑菌が増えてしまうのです。温かいところには置かず、なるべく保冷して早めに飲み切るようにしましょう。



**食中毒を予防するために**

- 菌を につけない**  
基本は手洗いです。
- 菌を 増やさない**  
購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。
- 菌を やっつける**  
調理の時は十分に加熱を。



「食育基本法」制定から20年

**食**は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

\*\*\* 今月の献立にも酢を使った料理を多くとりいれました \*\*\*

すっぱいものは、食欲をだしたり、疲れをとったりする効果があります。酢には、食材を腐りにくくする・魚の臭みをとる・肉をやわらかくする・塩味をやわらげるなどの働きもあります。苦手な人もいるかもしれませんが、食べてほしいです♪

**~みそなす丼~ (6/12予定)**

(材料 2人分)

- ・豚肉 100g
- ・なす 小1本
- ・玉ねぎ 中1/2個
- ・ピーマン 小1個
- ・にんにく 1かけ
- ・しょうが 少々
- ・ごま油 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・しょう油 大さじ1
- ・赤みそ 小さじ1
- ・A コチジャン 10g
- ・トウバンジャン 少々
- ・砂糖 小さじ1
- ・でん粉 小さじ1/3
- ・水 大さじ2

1. なす・玉ねぎは食べやすい大きさに切っておく。
2. にんにく・しょうがはすりおろす。  
\*チューブのものでOK
3. Aを混ぜ合わせみそソースを作っておく。
4. フライパンを熱しごま油をひく。
5. 豚肉としょうが・にんにくのすりおろしを入れ炒める。
6. なす・玉ねぎとAのみそソースを入れ中火で炒めみそソースがグツグツなるまで煮込む。
7. 煮えたら、水とでん粉を混ぜ合わせたものを入れてとろみがついたら火を止めてできあがり♪
8. ごはんの上のにのせて食べましょう (^o^)

