

令和 8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	火	18:20	ピザトースト ポトフ	牛乳 救給カレー		牛乳 ツナ ミックスチーズ ウィナー	玉ねぎ コーン にんじん 小松菜 キャベツ だいこん セロリー	パン サラダ油 ノンエッグマヨネーズ 救給カレー	866 kcal 26.7 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。救給カレーをだします。
2	水	18:20	かやくうどん そえ野菜	牛乳 一口ゼリー	魚の石垣揚げ	牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ ホキ 昆布 高野豆腐	にんじん ねぎ 白菜 ごぼう えのきだけ 玉ねぎ ブロッコリー	うどん 三温糖 ごま油 でん粉 小麦粉 v	829 kcal 38.3 g	白身魚に白と黒のごまをまぶして揚げました。石垣みたいなのでこの名がつけました。
3	木	18:10 10分短	麦ごはん 厚揚げのみそ煮	牛乳 即席漬け	果物(ぶどう)	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 ぶどう(ピオーネ)	米 麦 三温糖 じゃが芋 サラダ油 ごま油	840 kcal 27.3 g	《旬の食べ物 ピオーネ》岡山県はピオーネの全国出荷量の4割を占めています。「果物王国・おかやま」を代表する産物。
4	金	18:10 10分短	岡山えびめし 野菜と豆乳のスープ	牛乳	まぜまぜゼリー	牛乳 えび とり肉 錦糸卵 豆乳	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 みかん缶 パイン缶	米 じゃが芋 サラダ油 バター まぜまぜゼリー	813 kcal 30.9 g	*岡山名物えびめし* えびなどの具を炒めソース風味に味をつけてご飯に混ぜました。昨年に人気メニューです。お楽しみに♪
7	月	18:10 10分短	梅茶づけ 千種和え	牛乳 ゼリー	とり肉の唐揚げ	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	829 kcal 32 g	たまにはお茶漬もいいかも(^_^) 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	火	18:10 10分短	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き	牛乳	ふりかけ だまこ汁	牛乳 鮭 とり肉 油揚げ 中みそ ひじきふりかけ	ピーマン パプリカ にんじん ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし しめじ だいこん ごぼう	米 麦 三温糖 バター だまこもち	837 kcal 33.5 g	*秋田名物 だまこもち* 炊いたお米をすりつぶして丸めた団子です。「だまこ」とは「玉」に秋田弁の「こ」がついたものです。
9	水	18:10 10分短	連島ごぼうごはん おひたし	牛乳 すまし汁	菊花蒸し	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 連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	836 kcal 28.3 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	木	18:10 10分短	麦ごはん 回鍋肉(ホイウロウ)	牛乳 たまごスープ	佃煮	牛乳 豚肉 赤みそ 卵 佃煮	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	840 kcal 25.6 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(トウバツァン)と甘みそで味をつけました。食欲がでますよ
11	金	18:10 10分短	米粉パン チキンピカタ・魚のピザソース焼き	牛乳 野菜スープ	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	米粉パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 サラダ油 上白糖	844 kcal 36 g	今日の主菜は選んで食べます！
14	月	18:05 15分短	ドライカレー もち麦入リスープ	牛乳 ドリンクヨーグルト	炒り卵	牛乳 豚肉 とり肉 卵 ドリンクヨーグルト	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	855 kcal 34.7 g	もち麦は、豊富な食物せんいやたんぱく質・ミネラル・ビタミンを含む栄養価の高い食品です。今日はスープに入れてます。
15	火	18:05 15分短	麦ごはん 肉じゃが	牛乳 みそけんちん汁	手作りふりかけ	牛乳 牛肉 豆腐 油揚げ 中みそ ちりめんじゃこ かつおぶし	にんじん ねぎ 小松菜 こんにゃく 玉ねぎ いんげん だいこん ごぼう しめじ	米 麦 じゃが芋 三温糖 黒砂糖 サラダ油	819 kcal 31.4 g	今日の手作りふりかけは、ちりめん・小松菜・かつお節・ごまで作りました。
16	水	18:05 15分短	ミートソース麺 ごぼうサラダ	牛乳 果物(りんご)		牛乳 牛肉 豚肉 粉チーズ 大豆	玉ねぎ セロリー マッシュルーム トマト にんにく きゅうり トマトピューレ にんじん ごぼう りんご	ソフト麺 三温糖 上白糖 サラダ油 ごま	855 kcal 37.4 g	《旬の食べ物 りんご》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。
17	木	18:05 15分短	麦ごはん そえ野菜	牛乳 豚汁	魚の南蛮漬け	牛乳 赤魚 油揚げ 中みそ 赤みそ	にんじん ピーマン ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし はくさい だいこん ごぼう	米 麦 里芋 でん粉 上白糖 ごま油 天ぷら油	827 kcal 31.1 g	土の中にまっすぐのびた根が大きく育って、ごぼうができます。食用にするのは世界でも日本と韓国などの一部の国だけです。
18	金	18:05 15分短	【愛媛県の名物料理】 焼豚たまご飯 春雨スープ	牛乳 果物(冷凍ピーチ)		牛乳 豚肉 のり ベーコン 目玉焼き	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ 冷凍ピーチ	米 三温糖 サラダ油 じゃが芋 春雨 ごま油	859 kcal 37.6 g	*Newメニュー 焼豚たまご飯* 愛媛県今治市のご当地グルメです。焼豚に甘辛いたれをかけて目玉焼きをのせました。
21	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。					
22	火		国民の休日							
23	水		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	木	18:05 15分短	麦ごはん 関東煮	牛乳 みそ汁		牛乳 牛肉 平天 がんもどき 油揚げ 豆腐 中みそ 赤みそ	にんじん いんげん ねぎ こんにゃく だいこん 玉ねぎ	米 麦 三温糖 里芋 黒砂糖 サラダ油	822 kcal 32 g	関東煮は肉や野菜を砂糖・しょう油・みりんなどで味つけた煮物です。いろいろな食材の味がおいしさをひきだします。
25	金	18:05 15分短	【沖縄県の郷土料理】 タコライス 野菜スープ	牛乳 お月見団子		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 お月見団子	811 kcal 23 g	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♪ 今日は今年の中秋の名月です
28	月	18:05 15分短	梅ひじきごはん ハンバーグ	牛乳 のりごまあえ	すまし汁	牛乳 牛肉 豚肉 卵 豆腐 ひじき のり 昆布	にんじん ケチャップ 小松菜 ねぎ いんげん 梅干し 玉ねぎ キャベツ えのき	米 ごま油 ごま でん粉 パン粉 上白糖	806 kcal 29.8 g	ひじきは海藻。「ひじきを食べると長生きする」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♡
29	火	18:05 15分短	ごはん 魚のトマト煮	牛乳 そえ野菜	みそ汁	牛乳 豆腐 油揚げ 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	812 kcal 31.3 g	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(*^_^*)
30	水	18:05 15分短	【神奈川県郷土料理】 サンマーメン たこ焼き	牛乳 果物(なし)		牛乳 豚肉 たこ	にんじん 小松菜 玉ねぎ はくさい もやし たけのこ にんにく しょうが なし	中華麺 三温糖 でん粉 天ぷら油 たこ焼き ごま油	851 kcal 34 g	*Newメニュー サンマーメン* 豚肉や野菜を炒めたものにスープを入れとろみをつけて麺にのせた横浜発祥の麺料理です。

*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**

岡山県立鳥城高校 給食だより

9月

今年の夏は本当に暑かったです(汗) 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 きたか)

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



朝の過ごし方を見直してみよう

①早起きする

朝は早めに起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくとう安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにするといいいですね。

令和 8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。

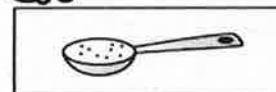
もったいないの考え方こそ、環境問題を考えるのにふさわしい精神である。

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♡

😊 資源やエネルギーを大切に！ 食品ロスをなくそう！クイズ



Q1 日本の食品ロスを量で、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

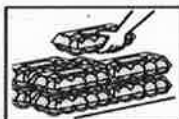


③ バケツ1ばい分

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、賞味期限が切れていない商品を選ぶ。



③ 曲がったきゅうりなど、不ぞろいな野菜を買う。



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。

こたえ

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。]

- 疲労回復 手作り梅ひじきふりかけ 2人分 -

鉄分やカルシウムが豊富なひじきに疲労回復に役立つクエン酸を含む梅を合わせました。

乾燥ひじき	3g
梅干し	中1粒
にんじん	1cmぐらい
いりごま	3g
サラダ油	少々
砂糖	1g
みりん	2g
しょう油	小さじ1

【作り方】

- ①ひじきは水で戻しておく。にんじんは千切り。
- ②水気を切ったひじきとにんじんを炒める。
- ③調味料を入れ、刻んだ梅干しとごまも入れてパラパラになるまで炒める。