

6月盛りつけ表

平成30年

岡山市立福南中学校

月	火	水	木	金
<p>6月 食育月間</p>		<p>6月4日(月)から8日(金)まで、岡山市一斉の残食量調査があります。栄養バランスのよい献立でも、残せば栄養のバランスが崩れます。しかも、ごみとして捨てるしかありません。世界中には、食料が足りない国々も多いのです。あたりまえのように食事ができる環境にある私たちがもったいないことをしていいのでしょうか？</p>		<p>1日</p> <p>鯖のマスタードソースかけ</p> <p>岡山白桃ジャム</p> <p>米粉パン</p> <p>地場産野菜入りラタトゥイユ</p> <p>今日は「岡山市民の日」です。岡山市は魚介類や農作物に恵まれています。</p>
<p>4日</p> <p>冷凍みかん</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ドライカレー</p>	<p>5日</p> <p>ホキの石垣あげ</p> <p>手作りふりかけ</p> <p>ごはん すまし汁</p>	<p>6日</p> <p>じゃがいものチーズ焼き</p> <p>みそラーメン</p>	<p>7日</p> <p>チキンチキンごぼう</p> <p>ごはん 豆乳入りみそ汁</p>	<p>8日</p> <p>いかのバーベキューソース味クリームスープ</p> <p>米粉パン</p>
<p>残食量調査開始</p> <p>栄養のある給食も残せばごみになります。もったいない！</p>		<p>ごはんは体を動かすエネルギーになります。ふりかけがあるとたっぷり食べることができますね。</p>		<p>鶏肉とごぼうは相性がいいのです。煮物や炊き込みご飯にもいっしょに入っていることが多いです。かみこたえもあります。</p>
<p>11日</p> <p>きゅうりのからしあえ</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>	<p>12日</p> <p>若鶏のねぎ塩焼き</p> <p>のりつくだに</p> <p>切り干し大根のみそ汁</p> <p>麦ご飯</p>	<p>13日</p> <p>メロン</p> <p>いしもちじゃこのから揚げ</p> <p>カレーなんぼん</p>	<p>14日</p> <p>ミニトマト</p> <p>もやしをあえもの</p> <p>ごはん 麻婆ナス</p>	<p>15日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>牛肉とごぼうの甘辛サンド</p> <p>野菜スープ</p>
<p>おふくろの味といわれ家庭料理の定番、肉じゃが。牛肉のうまみとたまねぎの甘みが合わさっておいしくなります。</p>		<p>瀬戸内海でとれる「いしもちじゃこ」は丸ごと食べるとカルシウムがたくさんとれます。</p>		<p>岡山産の野菜を使った献立です。あらげきくらげ、たけのこ、大豆も岡山産。</p>
<p>18日</p> <p>もずく</p> <p>いわしの青じそ風味</p> <p>ごはん いろ煮</p>	<p>19日</p> <p>すもも</p> <p>豚肉のしょうが炒め</p> <p>ごはん みそ汁</p>	<p>20日</p> <p>梅ドレッシングのサラダ</p> <p>トマトソースめん</p>	<p>21日</p> <p>たちうおの塩焼き</p> <p>ふりかけ</p> <p>麦ご飯 大豆の磯煮</p>	<p>22日</p> <p>鮭のチーズフライ</p> <p>米粉パン コーンスープ</p>
<p>青じそは、それだけで食べてもおいしくありませんが、薬味に使うと風味が増します。</p>		<p>梅の実が取れる時期です。梅干しは日本に古くから伝わる漬物であり保存食です。</p>		<p>畑の肉と呼ばれる大豆は、豆腐・油揚げ・みそ・しょうゆなど身近な食品に加工されています。</p>
<p>25日</p> <p>冷凍みかん</p> <p>赤魚のチリソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>26日</p> <p>冷凍ピーチ</p> <p>ツナそぼろご飯</p> <p>かみなり汁</p>	<p>27日</p> <p>ミニトマト</p> <p>えびとじゃがいものからあげ</p> <p>あっさり中華めん</p>	<p>28日</p> <p>肉団子の甘酢かけ</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん かきたま汁</p>	<p>29日</p> <p>鮭のバルサミコソースかけ</p> <p>バターロールパン</p> <p>ミネストローネ</p>
<p>ピリッとしているのに甘酸っぱいチリソースは、えび・いかだけでなく、魚にかけてもごはんにあります。</p>		<p>こんにゃくを炒める音が雷のようで、そう呼ばれます。でも、そばにいないと聞こえないですね。</p>		<p>ハシには「はさむ・切る・つまむ・すくう」など多様な使い方があります。上手に使えますか？</p>
		<p>栄養バランスのよい和食です。主食・主菜・副菜の組み合わせを覚えてね。</p>		<p>バルサミコ酢はイタリアのお酢です。醤油と合わせてもおいしいです。</p>

岡山市立福南中学校予定献立表

平成30年6月

日	曜	献立名	主要材料					栄養価		
			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人分 (kcal)	蛋白質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	米粉パン 岡山白桃ジャム 牛乳 さわらのマスタードソースかけ 地場産野菜入りラタトゥイユ	さわら,ベーコン	牛乳	トマト,赤ピーマン, ピーマン	レモン果汁,キャベツ,たまねぎ, マッシュルーム,にんにく,なす	米粉パン,清水白桃,ゆづ,じゃがいも, マカロニ	生クリーム, サラダ油,オリーブオイル	811	35.6
4	月	ドライカレー 牛乳 コールスローサラダ 冷凍みかん	若どり,大豆,豚肉	粉チーズ,牛乳	にんじん,トマト ケチャップ,ピーマン	たまねぎ,しょうが,にんにく, 干しぶどう,エリンギ, きゅうり,とうもろこし, キャベツ,冷凍みかん	精白米,パン粉,上白糖	サラダ油	800	26.5
5	火	ご飯 手作りのふりかけ 牛乳 ホキの石垣揚げ すまし汁	ホキ,卵,豆腐	干しひじき,干あみ, ちりめんじゃこ,牛乳, 昆布	葉ねぎ,にんじん	しょうが,えのきたけ,たまねぎ	精白米,三温糖,小麦粉, でん粉,じゃがいも	いりごま油	794	30.2
6	水	みそラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	赤みそ,豚肉,中みそ	牛乳,チーズ, ミックスチーズ	にんじん,パセリ	キャベツ,もやし,きくらげ, 根深ねぎ,にんにく,しょうが, たまねぎ,とうもろこし	中華めん,じゃがいも	ごま油,バター	837	36.0
7	木	ご飯 牛乳 チキンチキンごぼう 豆乳いりみそ汁	若どり,中みそ,白みそ, 豆乳,油あげ	牛乳	葉ねぎ,にんじん	えだまめ,ごぼう たまねぎ, だいこん	精白米,上白糖,でん粉, じゃがいも	油	869	28.1
8	金	米粉パン 牛乳 いかのバーベキューソース味 クリームスープ	中みそ,いか,ベーコン	牛乳,スキムミルク	チンゲンサイ,にんじん	しょうが,にんにく,たまねぎ, アップルソース,とうもろこし	米粉パン,三温糖,でん粉, じゃがいも,白花豆&白いんげん豆, ペースト	サラダ油,油, ホワイトルウ,バター, ジュ	806	35.8
11	月	ご飯 牛乳 肉じゃが きゅうりのからしあえ	厚あげ,牛肉	牛乳	さやいんげん,にんじん	たまねぎ,コトバ,きゅうり, キャベツ	精白米,じゃがいも, 三温糖	サラダ油	787	25.6
12	火	麦ご飯 のり佃煮 牛乳 若どりのねぎ塩焼き 切り干し大根のみそ汁	若どり,赤みそ,中みそ, 平天,豆腐	のり佃煮,牛乳	葉ねぎ,にんじん こまつな	しょうが,なす,切干しだい こん,たまねぎ	精白米,麦,じゃがいも	サラダ油	784	28.7
13	水	カレーなんばん 牛乳 いしもちじゃこのから揚げ メロン	豚肉,油あげ	牛乳,いしもち じゃこ	にんじん	たまねぎ,ごぼう 根深 ねぎ,メロン	でん粉,うどん	加-ル,和風力 レールウ,サ ラダ油 油	858	32.6
14	木	ご飯 牛乳 マーボーなす もやしのあえもの ミニトマト	豚肉,赤みそ,大豆, 厚あげ	牛乳	ピーマン,にんじん, チンゲンサイ ミニトマト	にんにく,しょうが,あらげ きくらげ,たけのこ,なす, たまねぎ,きゅうり,もやし	精白米,三温糖, でん粉	ごま油,いり ごま	821	31.4
15	金	牛肉とごぼうの甘からサンド 牛乳 野菜スープ ヨーグルト	牛肉,ベーコン	牛乳,ヨーグルト	にんじん,こまつな	キャベツ,たまねぎ,ごぼう, マッシュルーム	米粉パン,上白糖 じゃがいも	サラダ油,マ ネズ	795	29.9
18	月	ご飯 牛乳 いわしの青じそ風味 いり煮 もずく	いわし,若どり,が んもどき	牛乳,味付もずく	しその葉,にんじん	こんにゃく,ごぼう,たけの こ,干ししいたけ,えだまめ, しょうが	精白米,でん粉,三 温糖,じゃがいも	いりごま油, サラダ油	858	29.3
19	火	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが炒め みそ汁 すもも	豚肉,中みそ,赤み そ,油あげ,豆腐	牛乳,わかめ	ピーマン,青にら にんじん	たまねぎ,こんにゃく,しょ うが,だいこん,すもも	精白米,黒砂糖, じゃがいも	サラダ油	795	29.2
20	水	トマトソースめん 牛乳 梅ドレッシングのサラダ	若どり	粉チーズ,スキム ミルク,牛乳, ちりめん じゃこ	にんじん, トマト, トマトケチャ ップ, トマトピュ ーレー, こまつな	にんにく,たまねぎ,マッ シュルーム,セロリー,だい こん,キャベツ ねり梅	じゃがいも,ソフ トめん,上白糖	サラダ油,ハ ヤシルウ	818	34.2
21	木	麦ご飯 牛乳 たちうおの塩焼き 大豆のいそ煮	たちうお,牛肉,大 豆,平天	牛乳,干ひじき	にんじん,さやい んげん	こんにゃく,ごぼう	精白米,麦,じゃが いも,黒砂糖	サラダ油	843	32.1
22	金	米粉パン 牛乳 さけのチーズフライ コーンスープ	さけフライチー ズ入り,ベーコン	牛乳	にんじん,チンゲ ンサイ	キャベツ,マッシュルーム, とうもろこし,とうもろこ し,たまねぎ	米粉パン,じゃが いも	油,サラダ油	739	31.8
25	月	ご飯 牛乳 赤魚のチリソースかけ ワントンスープ 冷凍みかん	赤魚,ベーコン	牛乳	トマトケチャ ップ, トマト,チンゲ ンサイ, にんじん	根深ねぎ,にんにく,しょう が,きくらげ,もやし,たけの こ,たまねぎ,冷凍みかん	精白米,でん粉,三 温糖,じゃがいも, ワントン皮	油,ごま油	812	27.5
26	火	ツナそぼろご飯 牛乳 かみなり汁 冷凍ピーチ	まぐろ油漬,中み そ,赤みそ,豆腐	牛乳	さやいんげん,に んじん,葉ねぎ,か ぼちゃ	とうもろこし,ごぼう,たま ねぎ,しょうが,こんにゃく, 冷凍ピーチ	精白米,三温糖, じゃがいも	サラダ油,ご ま油	814	24.4
27	水	あっさり中華めん 牛乳 えびとじゃがいものから揚げ ミニトマト	豚肉,大豆	茎わかめ,牛乳, えび唐揚	にんじん,ミニト マト	もやし,きゅうり しょう が,干ししいたけ	中華めん,黒砂糖 でん粉,じゃがい も	サラダ油,油	813	36.0
28	木	ご飯 ふりかけ 牛乳 肉団子の甘酢かけ かきたま汁 ごまあえ	肉団子,卵	牛乳	ピーマン,にんじ ん, トマトケ チャップ,チンゲ ンサイ, こまつな	ゆかり,たまねぎ キャベツ	精白米,米粉,三温 糖,じゃがいも で ん粉,上白糖	油,いりごま	812	25.3
29	金	バターロールパン 牛乳 さけのバルサミコソース ミネストローネ	さけ,ベーコン	牛乳	にんじん,トマト ピューレー,パセ リ, トマト	にんにく,キャベツ,たまね ぎ,セロリー	バターロールパン,三 温糖,小麦粉,マカロ ニ,じゃがいも	サラダ油,オリ ーブオイル	816	35.9