

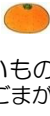
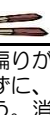
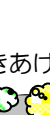
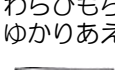
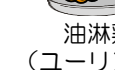
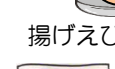
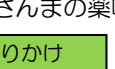
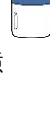
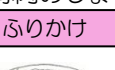
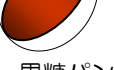


9月盛りつけ表



平成30年

岡山市立福南中学校

月	火	水	木	金
3日 2学期スタート 	4日  枝豆サラダ   ドリンクヨーグルト  キーマカレー 	5日  冷凍みかん  えびとさつまいもの  ごまがらめ  サラダ中華めん 	6日  もやしのあえもの  ごはん  麻婆なす 	7日  さけのマスタードソースかけ  いちごジャム  米粉パン  スパゲティソーテー 
	いろいろな香辛料を混ぜて作られたカレー粉には、食欲増進の働きがあります。気合いを入れて2学期スタート！	暑いと麺のみに偏りがち。つるつる飲み込まずに、よくかんで食べましょう。消化吸収がよくなり、脳の働きも活発になります。	岡山特産の干両なすを使いました。なすは油や味噌と相性がよく、おいしく食べることができます。	まだまだ厳しい暑さが続きます。体力作りには、食事だけでなく運動や休養、睡眠も大切です。
10日  大根のおかかあえ  ごはん  肉じゃが 	11日  さわらの梅みそ焼き  じゃことピーマンのふりかけ  麦ご飯  五目きんぴら 	12日  かきあげ  わらびもち  ゆかりあえ  あっさりうどん 	13日  油淋鶏  (ユーリンチー)  ごはん  中華スープ 	14日  ミックスフルーツ  胚芽パン  クリームチーズ  ポークビーンズ 
肉じゃがといえば、おふくろ（お母さん）の味といわれるほど、定番の家庭料理。今はお袋（調理済み）の味が幅をきかせています。	カルシウム豊富なちりめんじゃこを使ったふりかけで、ごはんをしっかり食べましょう。さわらも梅味でさっぱりしています。	和食は、主菜・副菜がそろって、栄養のバランスがよくなります。必ず野菜を食べましょう。	若鶏のからあげに、ねぎを入れた甘酸っぱいたれをかけました。スープはとりがらで丁寧にだしをとりました。	1年に1度の文化祭。日頃の成果をしっかりと見せてください。岡山産冬瓜いりのデザートが待っています。
17日 敬老の日 	18日  即席漬け  若鶏の照り焼き  ごはん  かぼちゃのみそ汁 	19日  揚げえびぎょうざ  チャーシュー麺 	20日  さんまの薬味だれかけ  ぶりかけ  麦ご飯  白玉汁 	21日  ツナサンド  マヨネーズ  クリームスープ 
	みなさんのおうちではみそ汁に何をいれますか。豆腐や油揚げ、きのこや野菜、入れるもので風味がかわります。	チャーシューたっぷりのラーメンは、スープにうまみが出ています。ぎょうざは一人3個です。	さんまは漢字で書くと「秋刀魚」。鮮度のいいさんまは本当に刀のように輝いています。血液をさらさらにしてくれます。	食事の前には、目に見えない汚れをしっかりと落とすように、洗い手に手を洗いましょう。
24日 秋分の日 振替休業日 	25日  冷凍みかん  冬瓜のナムル  豚キムチ丼 	26日  ごぼうサラダ  ミートソース麺 	27日  豚肉のしょうが煮  ぶりかけ  ごはん  みそ汁 	28日  あじのマリネ  コーンスープ  黒糖パン 
	疲労回復にいいビタミンB類を含んでいる豚肉と発酵食品のキムチの組み合わせは、食欲をそそります。	倉敷市連島はごぼうの産地です。食物繊維豊富で、歯ごたえのよいごぼうをサラダにしました。	ごはんのみそ汁の組み合わせは、栄養のバランスのよい日本の伝統的な食文化です。	青魚の脂肪酸は、血液をさらさらにしてくれます。健康のためにも、新鮮な魚をしっかりと食べましょう。

岡山市立福南中学校予定献立表

平成30年9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人あたり (kcal)	蛋白質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
4	火	キーマカレー 牛乳 枝豆サラダ ドリンクヨーグルト	若どり,豚肉	牛乳 ドリンクヨーグルト	ピーマン,トマト ケチャップ, にんじん	なす,たまねぎ,にんにく, しょうが,キャベツ, えだまめ	精白米,じゃがいも, 上白糖	サラダ油 カレー粉	819	29.1
5	水	サラダ中華めん 牛乳 えびとさつまいものごまがらめ 冷凍みかん	大豆	えび唐揚げ 茎わかめ 牛乳,ちりめんじゃこ	にんじん	きゅうり,もやし,とうもろこし, きくらげ,冷凍みかん	中華めん でん粉 さつまいも 三温糖	油 いりごま	834	34.3
6	木	ご飯 牛乳 麻婆なす もやしのあえもの	厚あげ,大豆, 豚肉,赤みそ	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく,きくらげ,たけのこ, なす,たまねぎ, しょうが,きゅうり,もやし	精白米 でん粉 三温糖	ごま油 いりごま	822	31.6
7	金	米粉パン いちごジャム 牛乳 さけのマスタードソースかけ スパゲティソテー	さけ,ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	レモン果汁,とうもろこし, キャベツ,しめじ, にんにく,たまねぎ	米粉パン,いちごミックス ジャム,スパゲティ	サラダ油 生クリーム オリーブオイル	808	37.8
10	月	ご飯 牛乳 肉じゃが 大根のおかかあえ	牛肉,厚あげ 花かつお	牛乳	にんじん	たまねぎ,こんにゃく, キャベツ,だいこん	精白米,黒砂糖, 三温糖,じゃがいも, 上白糖	サラダ油	782	26.2
11	火	麦ご飯 じゃことピーマンのふりかけ 牛乳 さわらの梅みそ焼き 五目きんぴら	中みそ,さわら,平天,豚肉	ちりめんじゃこ,牛乳	ピーマン さやいんげん にんじん	しょうが,ねり梅,たけのこ, ごぼう,こんにゃく	麦,精白米,三温糖, じゃがいも	サラダ油 ごま油 いりごま	800	35.0
12	水	あっさりうどん 牛乳 かきあげ わらびもち	卵,大豆,いか	きざみのり 牛乳 干ひじき	葉ねぎ にんじん かぼちゃ	しょうが,たまねぎ,にがり, ゆかり,キャベツ	うどん,でん粉, 米粉,小麦粉,わらびもち	いりごま,油	800	24.3
13	木	ご飯 牛乳 油淋鶏 中華スープ	若どり ベーコン 豆腐	牛乳	チンゲンサイ にんじん	にんにく,しょうが,根深ねぎ, きくらげ,もやし,たまねぎ, とうもろこし	精白米,上白糖, でん粉	油,ごま油	818	26.9
14	金	胚芽パン クリームチーズ 牛乳 ボークビーンズ ミックスフルーツ	大豆,荒挽ウインナー, 豚肉	ソフトチーズ, 牛乳	にんじん トマトケチャップ	マッシュルーム,たまねぎ, 黄桃缶,冬瓜,パイン漬, みかん缶,パイ	胚芽パン,三温糖, じゃがいも,カットゼリー	サラダ油	852	35.2
18	火	ご飯 牛乳 若どりの照り焼き 即席漬 かぼちゃのみそ汁	若どり,豆腐, 赤みそ,中みそ	牛乳,わかめ	かぼちゃ にんじん 葉ねぎ	だいこん漬,キャベツ, たまねぎ	精白米,三温糖	サラダ油 いりごま	806	29.8
19	水	チャーシューめん 牛乳 揚げえびぎょうざ	焼豚,豚肉 海老ぎょうざ	牛乳	青にら にんじん	しょうが,にんにく,きくらげ, もやし,たまねぎ	中華めん	ごま油,油	779	32.5
20	木	麦ご飯 ふりかけ 牛乳 さんまの薬味だれかけ 白玉汁	さんま 油あげ	ふりかけ 牛乳,昆布	こまつな にんじん	根深ねぎ,しょうが,にんにく, しめじ,たまねぎ	麦,精白米,三温糖, 白玉餅	サラダ油	821	27.6
21	金	ツナサンド 牛乳 クリームスープ	まぐろ油漬 若どり	スキムミルク 牛乳	パセリ にんじん	キャベツ,にんにく,とうもろこし, たまねぎ,エリンギ	米粉パン,じゃがいも	マヨネーズ,サラダ油, バター ジュ,ホワイトルウ	791	30.4
25	火	豚キムチ丼 牛乳 冬瓜のナムル 冷凍みかん	厚あげ,中みそ, 豚肉	牛乳	にんじん 青にら チンゲンサイ	白菜キムチ,きくらげ, もやし,たまねぎ,にんにく, とうがん,キャベツ, 冷凍みかん	でん粉,三温糖, 精白米,上白糖, じゃがいも	ごま油 いりごま	805	28.5
26	水	ミートソースめん 牛乳 ごぼうサラダ	牛肉,大豆	粉チーズ 牛乳	トマトピューレー, トマトケチャップ, にんじん,ピーマン	たまねぎ,セロリ,マッシュルーム, にんにく,ごぼう,キャベツ, とうもろこし	ソフトめん じゃがいも 上白糖	サラダ油 ビーフシチュー いりごま	859	33.0
27	木	ご飯 ふりかけ 牛乳 豚肉のしょうが炒め みそ汁	豚肉,赤みそ 中みそ,油あげ, 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん 青にら	ゆかり,たまねぎ,しょうが, こんにゃく,だいこん	精白米 黒砂糖 じゃがいも	サラダ油	757	29.3
28	金	黒糖パン 牛乳 あじのマリネ コーンスープ	あじ,ベーコン	牛乳	赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	レモン果汁,たまねぎ, 黄ピーマン,とうもろこし	黒糖パン,上白糖, でん粉,じゃがいも	油,サラダ油	793	34.3