



1月盛りつけ表



平成31年

岡山市立福南中学校

月	火	水	木	金
<p>2019 Happy New Year</p> <p>あせらず、急がず 猪<small>ちよ</small>っとずつ猛進<small>もうしん</small>しよう！</p>	<p>8日</p> <p>キャラメル牛乳のもと</p> <p>コーンサラダ</p> <p>キーマカレー</p> <p>おせち料理にあきたらカレーだね。9月の台風で吹っ飛んでしまったキーマカレーでスパイシーなスタートです。キャラメル牛乳のもとを付けたので、牛乳も残さず飲みましょう。</p>	<p>9日</p> <p>ぼんかん</p> <p>ひじきの五目あえ</p> <p>ちからうどん</p> <p>「お雑煮」は地方によって、すまし汁だったり、みそ汁だったり、おもちの形がちがったりします。今日はあぶらあげに入ったもちを、甘辛く煮ました。おもちは消化がよく、すぐエネルギーにかわります。</p>	<p>10日</p> <p>いかのチリソースあえ</p> <p>ごはん 中華コーンスープ</p> <p>主食・主菜・副菜とそろった食事は栄養のバランスがよいですね。でも、残してしまうと必要な栄養がとれません。残った物はすべてゴミになります。なんともったいないことですよ。ぜひ残さず食べてください。</p>	<p>11日</p> <p>りんご</p> <p>ツナサンド</p> <p>クリームスープ</p> <p>水が冷たいけれど、手をしっかり洗いましょう。手にはノロウイルスやいろいろなばい菌がついています。パンは手に持って食べるので、特に注意が必要です。</p>
<p>14日 成人の日</p> <p>春の七草</p>	<p>15日</p> <p>ぼんかん</p> <p>いしもちじゃこの三杯酢</p> <p>麦ごはん いりどり</p> <p>いしもちじゃこは瀬戸内海でとれる小魚です。骨まで食べることができるので、カルシウム補給にもよいですね。いりどりは、筑前煮と似た料理ですが、食材をよく炒めてから煮ていきます。</p>	<p>16日</p> <p>チーズサラダ</p> <p>ハッシュドビーフめん</p> <p>ハッシュドビーフは「細かく刻んだ牛肉」のことで、ドミグラスソースで煮込んでいます。めんにかけてもおいしいです。たまねぎをよく炒めると甘みが増し、コクが出ます。</p>	<p>17日</p> <p>七福煮なます</p> <p>あじのしょうがじょうゆ焼き</p> <p>ごはん みそ汁</p> <p>煮なますには藤田産のれんこんがたっぷり入っています。お正月は終わりましたが、七福煮なますを食べて運のよい年になるよう祈りましょう。毎日、無事に過ごせていることそのものが、ありがたいですね。</p>	<p>18日</p> <p>チキンカツサンド</p> <p>マカロニスープ</p> <p>「受験に勝つ！」ということで、この時期、「カツ」のつく料理を食べたりします。いくら縁起をかついても、食べて寝ては「カツ」ことはできません。なによりも、勉強することが一番です。そして最後まであきらめないこと。</p>
<p>21日</p> <p>さけの幽庵焼き</p> <p>菜めし</p> <p>みそけんちん汁</p> <p>江戸時代の茶人、北村祐庵が考案した「幽庵焼き」はゆずを入れた調味液につけた魚を焼いた物です。けんちん汁はもともと精進料理です。小僧さんが落とした豆腐を「もったいない」と思った和尚様が、豆腐を捨てて汁にいれたことからこの名がついたそうです。</p>	<p>22日</p> <p>ばんさんすう</p> <p>ごはん マーボー大根</p> <p>麻婆豆腐は広い中国のなかでも四川という寒い地方の料理です。本場の四川料理はぴりっと辛みがきいています。今日は豆腐を大根に変えて作りました。寒い時に熱々の大根を食べると、体が温まります。よくかんで食べてください。</p>	<p>23日</p> <p>小魚とさつまいものくるみあえ</p> <p>卵うどん</p> <p>今日のはうどんの汁をかき玉汁にしてみました。麺類を食べるときは、ついツルツルと飲み込むように食べてしまいがちです。「小魚とさつまいものくるみあえ」はかみかみ献立です。かむことを意識して食べてください。</p>	<p>24日</p> <p>鯨のオーロラソースあえ</p> <p>ごはん みぞれ汁</p> <p>オーロラソースは魚介に合うソースです。「オーロラ」とはフランス語で曙、明け方を意味し、明け方のオレンジ色っぽい曙色にちなみ、そう呼ばれます。日本ではトマトケチャップとマヨネーズを混ぜた物を指しますが給食ではマヨネーズの代わりに白味噌を使っています。</p>	<p>25日</p> <p>さつまいもとれんこんのグラタン</p> <p>レーズンパン</p> <p>ベーコンスープ</p> <p>れんこんといえば、穴の多さから先の見通しがよいとして、おせち料理に欠かせない食材です。今回、さつまいもといっしょにグラタンにしました。根菜類は和のイメージですが、どちらもねっとりとして、チーズとも相性がよく、食べ応えがあります。</p>
<p>28日</p> <p>ぼんかん</p> <p>白あえ</p> <p>げためし</p> <p>げためしは、岡山の郷土料理です。瀬戸内海でとれるげたを骨ごと碎き、野菜と一緒に煮ています。しょうがを入れて魚の臭みをおさえています。カルシウムやビタミン類がしっかりとれる献立です。</p>	<p>29日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>セサミサラダ</p> <p>コスタリカライス</p> <p>コスタリカ共和国のサンホセ市は岡山市の国際友好交流都市のひとつです。コスタリカでは肉や豆を使った料理を食べます。どこにあるか、世界地図で調べてみましょう。</p>	<p>30日</p> <p>りんご</p> <p>揚げぎょうざ</p> <p>海鮮あんかけそば</p> <p>中華料理も日本の食卓に欠かせません。中国の洛陽市は岡山市の国際友好交流都市の一つです。海鮮を入れてあんかけにすると、いつものラーメンとはちがった味わいがあります。</p>	<p>31日</p> <p>さかなのヤンニョムジャンやき</p> <p>韓国のごはん</p> <p>みそちげ</p> <p>韓国料理やキムチもすっかり日本の食卓になじんでいます。焼き肉だけでなく、野菜や豆腐を使った料理、ごまの風味のきいた韓国のりもおいしいですね。韓国の富川市も岡山市の国際友好交流都市の一つです。</p>	<p>1月24日は給食記念日です。</p>

岡山市立福南中学校予定献立表

平成31年1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食分 (kcal)	蛋白質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8	火	キーマカレー 牛乳 キャラメル牛乳のもと コーンサラダ	豚肉 若どり 大豆	牛乳	にんじん ピーマン ケチャップ	しょうが,たまねぎ にんにく,キャベツ マッシュルーム とうもろこし	精白米,麦, じゃがいも 上白糖,キャラメル牛 乳のもと	サラダ油 加-ルウ	829	27.4
9	水	カうどん 牛乳 ひじきの五目あえ ぼんかん	若どり 餅しのだ	昆布,牛乳,ち りめんじゃ こ,干ひじき	にんじん 葉ねぎ こまつな	たまねぎ,もやし キャベツ ぼんかん	うどん 三温糖 上白糖	ごま油 ローストアー モンド	795	28.6
10	木	ご飯 牛乳 いかのチリソースあえ 中華コーンスープ	厚あげ いか 卵 ベーコン	牛乳	にんじん ケチャップ チンゲンサイ	しょうが,根深ねぎ にんにく,きくらげ とうもろこし たまねぎ	精白米 三温糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油 油 ごま油	820	27.7
11	金	ツナサンド 牛乳 クリームスープ りんご	まぐろ油漬 ベーコン	牛乳 スキムミル ク	にんじん パセリ	とうもろこし エリンギ,キャベツ にんにく,たまねぎ りんご	米粉パン 上白糖 ミックス豆 じゃがいも	マヨネーズ サラダ油 ポタージュ ホワイトルウ	788	30.3
15	火	麦ご飯 牛乳 いしもちじゃこの三杯酢 いりどり ぼんかん	若どり 平天	牛乳 いしもち じゃこ	にんじん さやいんげん	こんにゃく,ごぼう れんこん,たけのこ 干しいたけ しょうが,ぼんかん	精白米,麦 でん粉 三温糖 さといも	油 いりごま サラダ油	798	27.6
16	水	ハッシュドビーフめん 牛乳 チーズサラダ	牛肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー ケチャップ	セロリー,たまねぎ エリンギ,にんにく キャベツ	ソフトめん 上白糖	ビーフシー ハヤシルウ サラダ油	829	32.6
17	木	ご飯 牛乳 あじのしょうがじょうゆ焼き 七福煮なます みそ汁	あじ,平天 豆腐,中みそ 油あげ 赤みそ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん 青にら	根深ねぎ,しょうが たけのこ,れんこん こんにゃく,ごぼう だいこん,たまねぎ	精白米 三温糖 さつまいも	いりごま サラダ油	807	33.8
18	金	チキンカツサンド 牛乳 マカロニスープ	若どり 卵	牛乳	ケチャップ チンゲンサイ にんじん	キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ	米粉パン パン粉,小麦粉 じゃがいも マカロニ	油 サラダ油	814	32.0
21	月	菜めし 牛乳 さけの幽庵焼き みそけんちん汁	花かつお 赤みそ,さけ 絞豆腐 油あげ,中みそ	牛乳 ちりめん じゃこ	みずな こまつな にんじん	ゆず,こんにゃく だいこん,根深ねぎ ごぼう	精白米,上白糖, さといも	サラダ油 いりごま ごま油	786	35.8
22	火	ご飯 牛乳 マーボー大根 ばんさんすう	赤みそ,えび 厚あげ,豚肉 大豆 トウモロコシ	牛乳 荳わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが,にんにく だいこん,たまねぎ たけのこ,きくらげ キャベツ	精白米,でん粉, 三温糖,上白糖, 緑豆春雨	ごま油	806	31.2
23	水	卵うどん 牛乳 小魚とさつまいものくるみあえ	油あげ かまぼこ 卵	昆布,牛乳 かえりちり めん	にんじん 葉ねぎ	はくさい たまねぎ	うどん,三温糖, さつまいも	くるみ,油	802	28.9
24	木	ご飯 牛乳 鯨のオーロラソースあえ みぞれ汁	白みそ 鯨 厚あげ	牛乳	ピーマン にんじん 葉ねぎ ケチャップ	たまねぎ まいたけ ごぼう だいこんおろし	精白米 三温糖 でん粉 さといも	油 サラダ油 ごま油	798	27.5
25	金	レーズンパン 牛乳 さといもとれんこんのグラタン ベーコンスープ	若どり ベーコン	牛乳 ミックス チーズ	にんじん パセリ こまつな	れんこん,たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	レーズンパン さといも 白花豆&白いん げん豆ペースト	サラダ油 ホワイトルウ ポタージュ	837	31.2
28	月	げためし 牛乳 白あえ ぼんかん	げたミンチ ちくわ,油あげ 白みそ,豆腐	牛乳 干ひじき	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	ごぼう,だいこん 干しいたけ こんにゃく,しょうが ぼんかん	精白米,でん粉 さといも 三温糖,上白糖	サラダ油 ごま油 いりごま	793	30.9
29	火	コスタリカライス 牛乳 セサミサラダ ヨーグルト	若どり 大豆	チーズパウ ダー,牛乳 荳わかめ ヨーグルト	赤ピーマン ピーマン トマト にんじん ケチャップ	たまねぎ,黄ピーマン マッシュルーム キャベツ とうもろこし	コーンスター チ,ひよこ豆 精白米,上白糖 じゃがいも	オリーブオイ ル,いりごま サラダ油 ごま油	858	30.5
30	水	海鮮あんかけそば 牛乳 揚げぎょうざ りんご	豚肉 うすら卵 えび,いか ぎょうざ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが,たけのこ きくらげ,たまねぎ もやし,はくさい りんご	でん粉 中華めん	ごま油 油	819	37.8
31	木	ご飯 韓国のり 牛乳 さわらのヤンニョムジャン焼き みそチゲ	さわら,赤みそ 若どり 押し豆腐 中みそ	韓国味付け のり 牛乳	にんじん 青にら	根深ねぎ,にんにく 白菜キムチ,しめじ もやし,たまねぎ しょうが	精白米 じゃがいも トック	サラダ油 いりごま ごま油	829	33.3