

11月給食盛り付け表

2019年
福南中学校

セレクト給食

☆☆今月の目標☆☆

感謝の気持ちで食事をしよう

セレクトA

- ・ホキのフライ
- ・豆乳プリン

セレクトB

- ・若どりのスパイス揚げ
- ・日向夏ゼリー

1日(金)

お待ちかねのセレクト給食です。人気はBの肉料理。80%の人が選びました。

セレクト給食



米粉パン レタスとコーンのスープ

4日(月)

5日(火)

6日(水)

7日(木)

8日(金)

振替休日

正しくはしが持てますか？正しいはしの持ち方、使い方を身につけましょう。



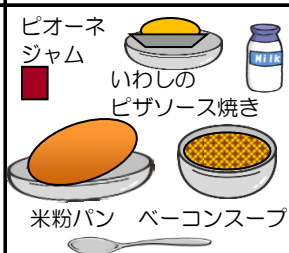
乳製品や豆類には成長期に必要なカルシウムが含まれています。



栄養バランスのとれた食事にするために、炭水化物である主食からエネルギーを半分程度とりましょう。



旬に収穫したくたものをジャムに加工することで、年間を通じておいしく食べることができます。



11日(月)

12日(火)

13日(水)

14日(木)

15日(金)

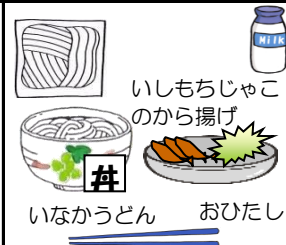
筑前煮は「がめ煮」とも呼ばれ、九州地方の郷土料理です。食物繊維が豊富です。



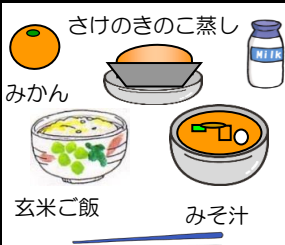
今日の柿は、岡山市中区沢田でとれたものです。季節を感じながら食べましょう。



「喘ミング30」運動を知っていますか？よく喘んで食べると免疫力が高まるなど、様々な効用があります。



岡山市牟佐地区では、黄にらの栽培が行われています。地元でとれた食べ物を味わって食べましょう。



野菜には体にとって大切な働きがあります。毎日の食事に野菜を取り入れましょう。



18日(月)

19日(火)

20日(水)

21日(木)

22日(金)

健康的な生活を送るためには、日本型の食事がおすすです。



吹き寄せ煮は、秋風に吹き寄せられた落ち葉や木の風情を秋の味覚で盛り合わせた料理です。



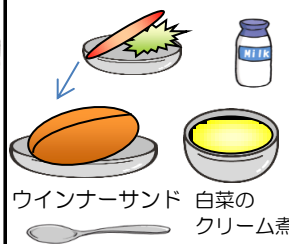
さつまいもやれんこん、りんごにはお腹の掃除をしてくれる食物繊維が豊富です。



南部焼きやだまこ餅は東北地方の郷土料理です。



豊かな食生活は、生産者をはじめ多くの人々の努力や苦勞に支えられています。



25日(月)

26日(火)

27日(水)

28日(木)

29日(金)

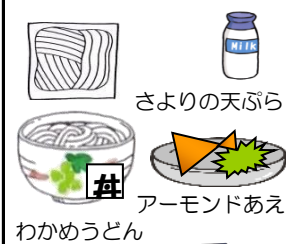
海藻にはミネラルや食物繊維が豊富です。残さずしっかりと食べましょう。



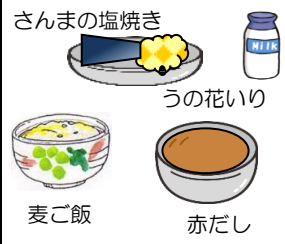
朝鮮半島の料理は香辛料を上手に取り入れる工夫をしています。



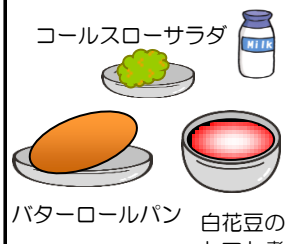
麺料理にはいろいろな食材を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



おからは大豆から豆腐を作るときに豆乳を絞った絞りかすです。食物繊維が豊富で体に良い食品です。



白花豆には食物繊維が豊富に含まれています。



岡山市立福南中学校予定献立表

令和元年11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		エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	米粉パン 牛乳 缶外A・缶外B そえ野菜 レタスとコーンのスープ	ホキ 卵 若どり	牛乳	にんじん	キャベツ レタス とうもろこし たまねぎ	米粉パン,じゃがいも パン粉,でん粉,小麦粉 プリン,日向夏ゼリー コーンスターチ	油 サラダ油	839	31.6
5	火	ご飯 牛乳 あじのしょうがじょうゆかけ 呉汁 みかん	あじ,中みそ 大豆,油あげ ちくわ	牛乳	葉ねぎ にんじん	しょうが,根深ねぎ ごぼう,だいこん みかん	精白米 三温糖 さといも	いりごま サラダ油	799	34.4
6	水	きのこスパゲティ 牛乳 牛乳 さつまいもサラダ	若どり	スキムミルク 牛乳	こまつな にんじん	にんにく,しめじ,と うもろこし,えのき たけ,玉ねぎ,キャベ ツ,マッシュルーム	白豆 & 白いんげん 豆ペースト ソフトめん さつまいも,上白糖	ホワイトル ウ,生クリー ム いりごま	843	31.6
7	木	ご飯 牛乳 厚揚げのみそ煮 即席漬	中みそ 厚あげ 豚肉	牛乳 ちりめんじゃ こ	チンゲンサイ にんじん	きくらげ,しょうが, たまねぎ,ごぼう,は くさい,だいこん漬	精白米,でん粉 じゃがいも,三温糖	ごま油	806	30.4
8	金	米粉パン ピオーネジャム 牛乳 いわしのピザソース焼き ベーコンスープ	いわし ベーコン	牛乳 ミックスチー ズ	パセリ こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ	米粉パン ニューオーネジャム じゃがいも	サラダ油	791	34.0
11	月	麦ご飯 納豆 牛乳 筑前煮 酢のもの	納豆 高野豆腐 平天 若どり	牛乳	さやいんげん にんじん	しょうが,干しい たけ,れんこん,ごぼ う,コンニャク,たけのこ キャベツ,もやし	精白米,麦 じゃがいも 上白糖	サラダ油 いりごま	801	30.2
12	火	ビビンバ 牛乳 わかめスープ 柿	赤みそ,牛肉 豆腐,ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ	もやし,にんにく あらげきくらげ たまねぎ,柿	三温糖,精白米 じゃがいも	ごま油	793	26.5
13	水	いなかうどん 牛乳 牛乳 いしもちじゃこのから揚げ おひたし	厚あげ ちくわ 豚肉	牛乳 いしもちじゃ こ	葉ねぎ にんじん こまつな	だいこん,干しい たけ,コンニャク,ごぼう, キャベツ,はくさい	でん粉,さといも うどん 上白糖	ごま油,油	799	35.8
14	木	玄米ご飯 牛乳 さけのきのこ蒸し みそ汁 みかん	さけ,油あげ 赤みそ,中みそ 豆腐	牛乳 わかめ	みつば にんじん	えのきだけ,青にら レモン果汁,生しい たけ,玉ねぎ,みかん	玄米 精白米 さつまいも		834	31.0
15	金	米粉パン 牛乳 ポトフ 白菜サラダ ヨーグルト	牛肉 荒挽ウイン ナー	牛乳 ヨーグルト	パセリ にんじん ほうれんそう	マッシュルーム,だ いこん,キャベツ,た まねぎ,にんにく,と うもろこし,白菜	米粉パン じゃがいも 上白糖	サラダ油	809	30.6
18	月	ご飯 牛乳 あじの竜田揚げ いりどうふ	あじ,若どり 卵,押し豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが 干しいたけ たまねぎ	精白米,でん粉 三温糖 じゃがいも	ごま油 油	845	34.7
19	火	ご飯 大豆ふりかけ 牛乳 ふきよせ煮 甘酢あえ	青大豆,若どり 焼き豆腐 かまぼこ 大豆ふりかけ	牛乳 茎わかめ さくらえび	にんじん	しめじ こんにゃく キャベツ	精白米,三温糖 さといも,生麴 くず切り,上白糖	栗	798	28.5
20	水	チャーシューめん 牛乳 牛乳 野菜チップス りんご	いか 豚肉 焼豚	牛乳	にんじん 青にら	しょうが,にんにく たまねぎ,もやし,きくらげ れんこん,りんご	中華めん さつまいも	ごま油 油	810	32.3
21	木	ご飯 牛乳 さわらの南部焼き だまっこ汁 みかん	さわら 油あげ 若どり	牛乳	葉ねぎ にんじん	ごぼう,だいこん まいたけ,みかん	精白米,上白糖 さといも,だまこ餅	いりごま サラダ油 ごま油	851	32.3
22	金	ウインナーサンド 牛乳 牛乳 白菜のクリーム煮	荒挽ウイン ナー 豚肉	スキムミルク 牛乳 粉チーズ	トマトケ チャップ にんじん	キャベツ,はくさい たまねぎ マッシュルーム	米粉パン,白豆 & 白 いんげん豆ペースト じゃがいも	ポタージュ, ホワイトル ウ,サラダ油	806	36.4
25	月	ご飯 牛乳 ひじきの五目煮 切り干し大根のあえもの みかん	牛肉 がんもどき	牛乳 干ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく,れんこ ん,干しいたけ 切干しだいこん キャベツ,みかん	精白米 黒砂糖 じゃがいも 上白糖	サラダ油	826	28.1
26	火	ご飯 牛乳 キムチチゲ じゃこ豆 ぶどう	焼き豆腐,中み そ,さつまあげ 豚肉,いり大豆	牛乳 かえりちりめ ん	青にら にんじん	にんにく,白菜キム チ,きくらげ,もやし はくさい,ぶどう	精白米 じゃがいも 三温糖	ごま油 いりごま	796	32.9
27	水	わかめうどん 牛乳 牛乳 さよりの天ぷら アーモンドあえ	若どり かまぼこ 卵,さより	わかめ 牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ,根深ねぎ はくさい,キャベツ	うどん,でん粉 小麦粉,上白糖	油,ロース トアーモ ンド	800	30.9
28	木	麦ご飯 牛乳 さんまの塩焼き うの花いり 赤だし	さんま,若どり ちくわ,油あげ おから,赤だし 豆腐,赤みそ	牛乳	葉ねぎ にんじん みつば	ごぼう こんにゃく たまねぎ	麦,精白米 三温糖 じゃがいも 白玉麴	サラダ油	858	31.7
29	金	バターロールパン 牛乳 牛乳 白花豆のトマト煮 コールスローサラダ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん,トマ ト さやいんげ ん,トマトケ チャップ	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ	バターロールパン 白花豆,三温糖 じゃがいも,上白糖	サラダ油	800	28.0