



令和元年

5月盛りつけ表

岡山市立福南中学校



月	火	水	木	金
	7日 ちくわのいそべ揚げ さげご飯 赤だし 	8日 冷凍りんごあげ こまつなのおひたし ぎつねうどん 	9日 キャベツと桜えびの酢の物 じゃがいものそぼろ煮 ご飯 	10日 白身魚のマリネ 米粉パン おかやましのいちごジャム ペンネと野菜のソテー
	ちくわやかまぼこなどの練り製品の原料を知っていますか。魚肉をすりつぶし、調味料を加えて練り、加熱したものです。	日本のように「箸」使って食事をする国は、中国や韓国、ベトナムなどあります。汁物のときでも箸だけを使うのは日本だけです。	新じゃが、春キャベツ、桜えびなど春が旬の食材を使って作りました。春の味覚を楽しみましょう。	マカロニはイタリアのパスタの一種でいろいろな形があります。ペンネというのは「ペン先」の形をしているからだそうです。
13日 手作り青菜ふりかけ あじのしょうが醤油焼き いももち汁 玄米ごはん 	14日 美生柑 酢味噌あえ ごはん いり豆腐 	15日 ポテト フレンチサラダ シーフードスープパグティ 	16日 いわしのかば焼き 麦ごはん 大根のおろしみそ汁 	17日
給食の玄米ごはんは一人あたり白米80gと玄米30gが入っています。玄米は白米にする前のお米で、ビタミン類が豊富です。	起きているときも寝ているときも、脳はエネルギーとして大量のブドウ糖を消費しています。ブドウ糖は主食で補給しましょう。	春野菜とよばれる、新じゃが・新キャベツなどは水分を多く含んでいてやわらかく、みずみずしい風味があります。今が旬です。	魚の料理法には、焼く、煮る、蒸すなどいろいろありますが、いわしのような小骨の多い魚は揚げることで食べやすくなります。	
20日 美生柑 鱈のお茶葉入り天ぷら 豆ご飯 沢煮椀 	21日 ミニトマト 煮干しのり味 ごはん うま煮 	22日 冷凍みかん 華風サラダ ジャージャーめん 	23日 アーモンドあえ 若どりの金山寺みそ焼き 麦ごはん かきたま汁 	24日 ミートグラタン コーンスープ 米粉パン
立春から数えて88日目を「八十八夜」といいます。この時期につんだ新茶は香り高くうまみがあります。天ぷらの衣に入れています。豆ご飯も春の味です。	皆さんは食事の時、何回くらいかんでいますか？かめばかむほど「唾液」が出てきて消化を助けてくれます。脳の血流もよくなるので、脳の働きもよくなります。	麺料理の時は、炭水化物の割合が高くなり栄養が偏りがちです。いろいろなものを組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。	「金山寺みそ」は和歌山県の特産品です。刻んだ野菜が入っており、ごはんに入れて食べたりします。今日は若どりを金山寺みそに漬けて焼きました。	
27日 ごまじゃこサラダ 豚キムチ丼 	28日 さけの塩焼き ごはん 大豆のいそ煮 	29日 冷凍みかん 切り干し大根のおかかあえ 肉うどん 	30日 きびだんご 五目きんぴら いしもちじゃこの三杯酢 ごはん 黄にらのみそ汁 	31日 さわらの粒マスタード焼き 岡山白桃ジャム 米粉パン ラタトゥイユ
豚肉には疲労回復効果があります。ごまには脂肪が多いのですが、健康によいといわれる不飽和脂肪酸を多く含みます。	栄養バランスのとれた食事は、主食から摂取エネルギーの半分を取り、一緒にタンパク質やビタミン、ミネラルもとみましょう。	箸を正しく持って食べていますか。つかむ・はさむ・切る・混ぜるなどたくさんの機能があります。	6月1日の岡山市民の日になんだ地産地消立です。瀬戸内海でとれるいしもちじゃこ、牧土産の黄にら、そしてきびだんごです。	
			ラタトゥイユはフランスの南プロヴァンス地方の家庭料理。トマトやナスなど夏野菜の水分だけで煮込んでいくので野菜の甘みが引きだされます。	

岡山市立福南中学校予定献立表

令和元年5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		I値 キ	蛋白質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
7	火	さげご飯 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 赤だし	紅鮭フレーク ちくわ,卵 赤だしみそ 赤みそ,豆腐	牛乳 青のり粉	さやいんげん にんじん 青にら	だいこん漬,たまねぎ, だいこん	精白米,でん粉,小 麦粉,じゃがいも	いりごま 油	804	28.2
8	水	きつねうどん 牛乳 こまつなのおひたし 冷凍りんご	若どり かまぼこ すしあげ	昆布 牛乳	葉ねぎ にんじん こまつな	えのきたけ,たまね ぎ,もやし,キャベツ, 冷凍りんご	三温糖 うどん 上白糖		781	29.9
9	木	ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツと桜えびの酢のもの	厚あげ 豚肉 若どり	牛乳 さくらえび	にんじん	干しいたけ,たま ねぎ,アラスカ キャ ベツ,もやし	精白米,じゃがい も,黒砂糖,でん粉, 上白糖	サラダ油	800	29.2
10	金	米粉パン 牛乳 岡山市のいちごジャム 白身魚のマリネ パンネと野菜のソテー	ホキ ベーコン	牛乳	にんじ ピーマン トマトケ チャップ	レモン果汁,たまね ぎ,とうもろこし, キャベツ,エリンギ	米粉パン,いちご ジャム,上白糖,で ん粉,じゃがいも, マカロニ	油 サラダ油	827	33.4
13	月	玄米ご飯 手作り青菜ふりかけ 牛乳 あじのしょうが醤油焼き いももち汁	花かつお あじ 油あげ	干しひじ き,ちりめ んじゃこ 牛乳	こまつな 葉ねぎ にんじん	しょうが,ごぼう た まねぎ,だいこん	精白米 玄米 三温糖 いももち	サラダ油	783	34.4
14	火	ご飯 牛乳 いりどうふ 酢みそあえ 美生柑	押し豆腐 卵 若どり 白みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	干しいたけ,たま ねぎ,だいこん きゅ うり,こんにゃく,美 生柑	精白米 じゃがいも 三温糖 上白糖	ごま油 いりごま	804	28.2
15	水	シーフードスープスパゲティ 牛乳 ポテトフレンチサラダ	白いか,えび ベビーホタテ 貝,ベーコン	牛乳 スキムミル ク	パセリ にんじん グリーンアス パラガス	とうもろこし マッシュルーム たまねぎ,キャベツ	小麦粉,ソフトめ ん,じゃがいも,上 白糖	バター 生クリーム サラダ油	842	34.6
16	木	麦ご飯 牛乳 いわしのかば焼き 大根のおろしみそ汁	いわし,豆腐 油あげ,中みそ 赤みそ	牛乳	にんじん,葉ね ぎ	しょうが,だいこん, たまねぎ	麦,精白米,でん粉, 黒砂糖,じゃがいも	油	807	27.5
20	月	豆ご飯 牛乳 さわらのお茶葉入り天ぷら 沢煮椀 美生柑	さわら 卵 油あげ 豚肉	牛乳 昆布	みつば,にんじ ん	グリーンピース,たま ねぎ,だいこん 干し しいたけ,ごぼう,美 生柑	精白米 小麦粉	油 ごま油	804	32.6
21	火	ご飯 牛乳 うま煮 煮干しのり味 ミニトマト	平天 がんもどき 牛肉	牛乳 かえりちり めん 青のり粉	にんじん さやいんげん ミニトマト	こんにゃく,たまね ぎ,たけのこ,干しし いたけ	精白米,じゃがい も,三温糖,上白糖	サラダ油	817	32.3
22	水	チャーチャーめん 牛乳 華風サラダ 冷凍みかん	大豆 豚肉 中みそ,赤みそ 焼豚	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが,にんにく, 根深ねぎ,きくらげ, たけのこ もやし,た まねぎ,キャベツ,冷 凍みかん	でん粉,中華めん 三温糖,上白糖, じゃがいも	ごま油 サラダ油	844	37.4
23	木	麦ご飯 牛乳 若どりの金山寺みそ焼き アーモンドあえ かきたま汁	若どり 金山寺みそ 豆腐,卵	牛乳,昆布	葉ねぎ こまつな 青にら にんじん	しょうが もやし キャベツ たまねぎ	麦,精白米,上白糖, じゃがいも,でん粉	サラダ油 ロースト アーモンド	821	32.8
24	金	米粉パン 牛乳 ミートグラタン コーンスープ	大豆 牛肉 ベーコン	牛乳 ミックス チーズ	トマトピュー レー,トマトケ チャップ,こま つな,にんじん	にんにく,なす マッシュルーム とうもろこし キャベツ,玉ねぎ	米粉パン じゃがいも 三温糖	サラダ油	830	31.8
27	月	豚キムチ丼 牛乳 こまじゃこサラダ	中みそ 厚あげ 豚肉	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん 青にら チンゲンサイ	白菜キムチ もやし,根深ねぎ きくらげ,にんにく キャベツ,たまねぎ	三温糖,でん粉,精 白米,じゃがいも, 上白糖	ごま油 いりごま	798	30.9
28	火	ご飯 牛乳 さけの塩焼き 大豆のいそ煮	さけ 若どり,平天 大豆	牛乳 干ひじき	さやいんげん にんじん	ごぼう 干しいたけ こんにゃく	精白米 黒砂糖 じゃがいも	サラダ油	804	37.0
29	水	肉うどん 牛乳 切り干し大根のおかかあえ 冷凍みかん	牛肉,油あげ かまぼこ 花かつお	昆布 牛乳	にんじん 葉ねぎ こまつな	キャベツ,たまねぎ 切干しだいこん ごぼう,冷凍みかん	うどん 黒砂糖 上白糖	サラダ油	803	31.1
30	木	ご飯 牛乳 いしもちじゃこの三杯酢 五目きんぴら 黄にらのみそ汁 きびだんご	焼豚 中みそ 赤みそ 豆腐	牛乳 いしもち じゃこ わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ,ごぼう こんにゃく えのきたけ たまねぎ,黄にら	精白米,三温糖,で ん粉,じゃがいも, きび団子	油 ごま油	826	26.8
31	金	米粉パン 岡山白桃ジャム 牛乳 さわらの粒マスタード焼き 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 トマトピュー レー,にんじん	マッシュルーム たまねぎ,なす にんにく キャベツ	米粉パン,白桃ジャ ム,じゃがいも マ カロニ	サラダ油 マヨネーズ オリーブオ イル	809	35.7