

# 岡山市立福南中学校予定献立表

令和4年5月

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価
			(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			中学校生徒
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (k cal)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		たんぱく質 (g)
2	月	ハヤシライス	牛肉	スキムミルク	にんじん トマトケチャップ トマトピューレー	たまねぎ にんにく	精白米 じゃがいも	サラダ油 ハヤシルウ ビーフシチュー	デミグラスソース ウスターソース 赤ワイン・食塩・こしょう	793
		牛乳		牛乳						
		甘夏かんサラダ			グリーンアスパラガス	甘夏柑桔・キャベツ	上白糖	サラダ油	ワインピネガー 食塩・こしょう	23.6
6	金	黒糖パン					黒糖パン			751
		牛乳		牛乳						
		白身魚のマヨネーズ焼き	ホキ		パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	白ワイン・食塩・こしょう	
		ベーコンスープ	ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ・たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	サラダ油	とりがら・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	32.5
		くだもの (冷凍みかん)								
9	月	豚キムチ丼	豚肉 厚あげ 中みそ		にんじん チンゲンサイ 青にら	たまねぎ・にんにく 根深ねぎ・きくらげ 白菜キムチ・もやし	精白米・三温糖 でん粉	ごま油	酒・濃口しょうゆ みりん・食塩	776
		牛乳		牛乳						
		ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ	じゃがいも・上白糖	いりごま・ごま油	酢・濃口しょうゆ・食塩	31.1
10	火	ごはん					精白米			770
		牛乳		牛乳						
		いわしのかば焼き	いわし				しょうが	でん粉・黒砂糖	油	酒・食塩・濃口しょうゆ みりん
		みそ汁	豆腐・平天 中みそ・赤みそ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ・だいこん	じゃがいも			煮干
		くだもの (河内晩柑)				河内晩柑				
11	水	山菜うどん	若どり かまぼこ 油あげ	昆布	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 山菜 ごぼう	うどん		出しがつお・出し昆布 酒・濃口しょうゆ・みりん 食塩・一味とうがらし	825
		牛乳		牛乳						
		若草蒸しまん		チーズ 牛乳		抹茶	ホットケーキ粉 米粉			31.4
12	木	ごはん					精白米			776
		牛乳		牛乳						
		ふりかけ (胚芽)						胚芽ふりかけ		
		いりとうふ	若どり・卵 押し豆腐		にんじん こまつな	たまねぎ・干しいた け	じゃがいも・三温糖	ごま油	酒・濃口しょうゆ みりん・食塩	29.2
		酢みそあえ	白みそ	にんじん	こんにゃく・だいこん きゅうり	上白糖	いりごま	酢・みりん・食塩		
16	月	ごはん					精白米			788
		牛乳		牛乳						
		厚揚げのみそ煮	若どり・厚あげ 中みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 三温糖・でん粉	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん	
		ごまあえ			こまつな・にんじん	キャベツ	上白糖	いりごま	濃口しょうゆ・食塩	28.6
		ミニトマト			ミニトマト					
17	火	豆ごはん				グリーンピース	精白米			777
		牛乳		牛乳						
		さわらのお茶葉入り天ぷら	さわら・卵				せん茶	小麦粉・でん粉	油	酒・食塩
		沢煮椀	豚肉 油あげ	昆布	にんじん みつば	たまねぎ・だいこん ごぼう・干しいたけ		ごま油	出しがつお・出し昆布 濃口しょうゆ・食塩 うす口しょうゆ・こしょう	33.1
18	水	シーフードスープスパゲティ	ベーコン・えび 白いか ベビーホタテ貝	スキムミルク 生クリーム 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ クリームコーン マッシュルーム	ソフトめん 小麦粉	サラダ油 バター	白ワイン・チキンスープ ローリエ・食塩・こしょう	846
		牛乳		牛乳						
		ポテトフレンチサラダ			にんじん	キャベツ	じゃがいも・上白糖	サラダ油	ワインピネガー 食塩・こしょう	34.1
19	木	麦ごはん					精白米・麦			786
		牛乳		牛乳						
		大豆のいそ煮	若どり・平天 大豆・油あげ	干ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう 干しいたけ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	煮干・酒・濃口しょうゆ みりん・食塩	
		おひたし		ちりめんじゃこ	こまつな	キャベツ・もやし	上白糖		濃口しょうゆ・みりん・食塩	30.9
		くだもの (冷凍みかん)				冷凍みかん				
20	金	焼きそばサンド	豚肉・花かつお	青のり粉	にんじん 葉ねぎ	キャベツ つけしょうが	米粉パン 乾めん	サラダ油	酒・お好みソース・食塩 ウスターソース・こしょう	771
		牛乳		牛乳						
		卵スープ	ベーコン・卵		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも コーンスターチ	サラダ油	とりがら・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	31.5
		くだもの (冷凍ピーチ)				冷凍ピーチ				
23	月	玄米ごはん					精白米・玄米			771
		味付けのり (岡山産)		のり						
		牛乳		牛乳						
		若どりの金山寺みそ焼き	若どり 金山寺みそ				しょうが	サラダ油	酒・食塩	
		アーモンドあえ			こまつな	キャベツ・もやし	上白糖	ローストアーモンド	濃口しょうゆ・食塩	31.0
		すまし汁	豆腐	昆布	にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	出しがつお・出し昆布 うす口しょうゆ・食塩		
24	火	ごはん					精白米			802
		牛乳		牛乳						
		カミカミ佃煮	花かつお	かえりちりめん 細切昆布				三温糖	いりごま	濃口しょうゆ・みりん
		うま煮	牛肉・平天 がんもどき		にんじん さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ たけのこ・干しいた け	じゃがいも・三温糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ みりん・食塩	31.3
		くだもの (河内晩柑)				河内晩柑				

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			中学校生徒
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (k cal)
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		たんぱく質 (g)
25 水	ジャージャーめん	豚肉・大豆 赤みそ・中みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ もやし・たけのこ きくらげ・にんにく しょうが	中華めん・三温糖・ でん粉	ごま油	酒・濃口しょうゆ・豆板醤 食塩・こしょう	796
	牛乳		牛乳						36.6
26 木	華風サラダ	焼豚		にんじん チンゲンサイ		じゃがいも・上白糖	ごま油 サラダ油	酢・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	
	さげごはん	紅鮭フレーク		さやいんげん	だいこん漬	精白米	いりごま	濃口しょうゆ・みりん	779
	牛乳		牛乳						
27 金	ちくわのいそべ揚げ	ちくわ・卵	青のり粉			小麦粉・でん粉	油		28.2
	赤だし	豆腐・赤みそ 赤だしみそ		にんじん 青にら	たまねぎ なめこ	白玉麩・じゃがいも		煮干	
	レーズンパン					レーズンパン			814
30 月	白身魚のベーコン巻き	ホキ ベーコン					オリーブオイル サラダ油	白ワイン・ガーリック バジル・食塩・こしょう	
	コーンスープ	若どり		にんじん パセリ	たまねぎ・キャベツ とうもろこし クリームコーン	じゃがいも	サラダ油	とりから・白ワイン 濃口しょうゆ・食塩 こしょう	36.7
	ヨーグルト		フルーンヨーグルト						
31 火	ごはん					精白米			773
	牛乳		牛乳						
	じゃがいものそぼろ煮	若どり・豚肉 厚あげ		にんじん	たまねぎ・えだまめ 干しいたけ	じゃがいも・黒砂 糖・でん粉	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩	30.9
31 火	キャベツと桜えびの酢のもの		さくらえび		キャベツ・もやし	上白糖		酢・濃口しょうゆ・食塩	
	麦ごはん					精白米・麦			787
	牛乳		牛乳						
	さわらの照り焼き	さわら				三温糖	サラダ油	酒・食塩・濃口しょうゆ みりん	
	きんぴら	平天		にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう たけのこ	三温糖	ごま油	濃口しょうゆ・みりん 一味とうがらし	32.1
31 火	干両なすのみそ汁	豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ・なす	じゃがいも		煮干	
	きびだんご					きび団子			

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

## 給食だより 5月

岡山市立福南中学校

令和4年4月27日発行

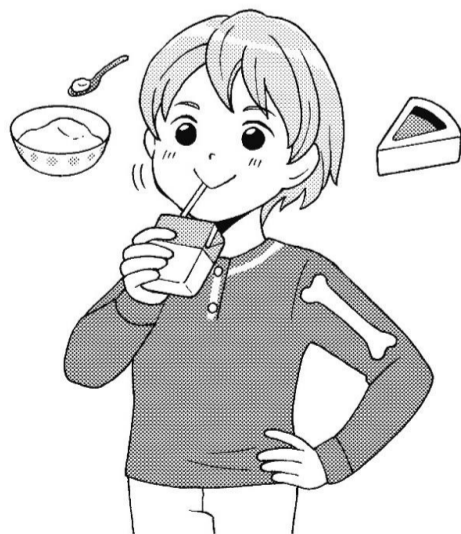
新年度が始まり1ヶ月が過ぎました。新しい環境にはなれてきましたか。生活リズムをくずさず、元気に過ごすために、休みの日にも早寝、早起き、朝ごはんを心がけましょう。

### 牛乳や乳製品を毎日とろう！

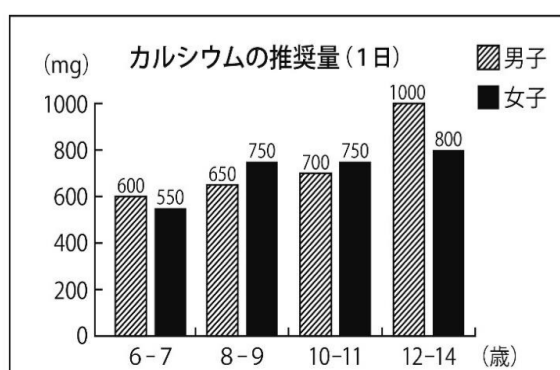
牛乳や乳製品には骨や歯の材料になるカルシウムや、体をつくるたんぱく質などが含まれています。

特にカルシウムは、たんぱく質と共に成長期の体に大切な栄養素です。カルシウムの摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ないと骨に蓄えていたカルシウムが血液に出ていき、その状態が長く続くと、骨がすかすかになっていってしまいます。

牛乳や乳製品は、体内でのカルシウムの吸収率が高いといわれています。丈夫な骨づくりのために、給食に出る牛乳を残さずに飲み、休みの日も牛乳や乳製品をしっかりとりましょう。



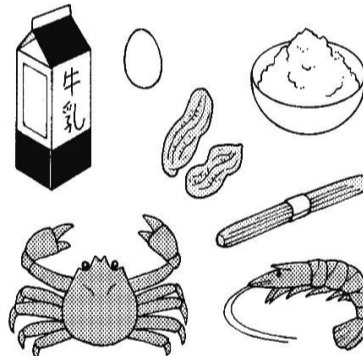
### カルシウムが多く必要な10代



体が大きく成長する10代の時期は、骨をつくるためにカルシウムがたくさん必要になります。しっかりとカルシウムをとることで丈夫な骨が作られ、おとなになってからの骨折や、骨粗しょう症を防ぐことができます。

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より作成

### 命にかかわることもある食物アレルギー



食物アレルギーは、本来は害のない食品(牛乳・卵・小麦・そばなど)に対して、体を守る動きの「免疫」が反応して、体がかゆくなる、せきが出て息が苦しくなる、体調をくずす、などの症状が出ることをいいます。食品に触れただけで症状が出ることもあり、重い時は命にかかわることもあります。

食物アレルギーがあるお友だちの具合が悪くなった時は、先生や周りの人に知らせましょう。

\*食物アレルギーは、今までアレルギーがなかった人でも、突然発症することがあります。食後に、体がかゆい、発疹がでた、目が充血する、口腔内の不快感があるなど、おかしいと感じたら、必ず先生に知らせてください。

### SDGs ~未来のために今できることを考えよう~

SDGsとは「持続可能な開発目標」のことです。よりよい世界をつくるために、2030年までにすべての国の人が自主的に取り組んでいくための17の目標が国際連合で採択され、「誰一人取り残さない(leave no one behind)」ことが理念となっています。

目標への取り組み方はさまざまです。例えば、給食を残さないこと、水を出しっぱなしにしないことなども、よりよい世界をつくる第一歩になります。自分にできることは何かを考えて、取り組んでみましょう。

#### 2030年までに達成すべき17の目標



#### 【給食室からのお知らせ】

最近、給食用エプロン・帽子の紛失が増えています。これは皆さんから集めた給食費で購入しています。大切に扱ってください。よろしくお願いいたします。