

岡山市立福南中学校予定献立表

令和4年8月・9月

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)	
8月	29	月	ごはん					精白米			785	
			牛乳		牛乳							
			ふりかけ (いそわかめ)		ふりかけ							
			若どりのからししょうゆ揚げ	若どり				でん粉	油	酒・濃口しょうゆ・食塩・洋がらし		
	30	火	ごはん					精白米			777	
			牛乳		牛乳							
			さけのねぎ塩焼き	さけ		葉ねぎ	しょうが		サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩		
			かぼちゃのみそ汁	油あげ 中みそ・赤みそ	わかめ	にんじん かぼちゃ・青にら	たまねぎ しめじ	じゃがいも		煮干		
	31	水	くだもの (冷凍りんご)					冷凍りんご			29.2	
			スープスパゲティ	若どり	スキムミルク 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ・エリンギ とうもろこし クリームコーン	ソフトめん 白花豆&白いんげん 豆ペースト	サラダ油 ホワイトカレー ルウ ポタージュ	食塩・こしょう		
			牛乳		牛乳							
			ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	酢・食塩・こしょう		
9月	1	木	ごはん					精白米			755	
			牛乳		牛乳							
			赤魚のチリソースかけ	赤魚		トマト トマトケチャップ	たまねぎ にんにく・しょうが	でん粉・三温糖	油・ごま油	酒・食塩・豆板醤		
			ワンタンスープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・もやし きくらげ	ワンタン皮 じゃがいも	ごま油	とりがら・酒・濃口しょうゆ 食塩・こしょう		
	2	金	ミニバターロールパン					バターロールパン			813	
			牛乳		牛乳							
			救給カレー					救給カレー				
			魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ								
	5	月	ミックスフルーツ				みかん缶・黄桃缶 パインチビット	カットゼリー			19.7	
			麦ごはん					精白米・麦				
			牛乳		牛乳							
			肉じゃが	牛肉・厚あげ		にんじん	こんにゃく たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・三温糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩		
6	火	即席漬け				だいこん漬・キャベツ		いりごま	濃口しょうゆ・食塩	27.4		
		くだもの (なし)										
		ごはん					精白米					
		牛乳		牛乳								
7	水	じゃことピーマンのふりかけ		ちりめんじゃこ	ピーマン	しょうが	上白糖		濃口しょうゆ・みりん	36.2		
		さわらの梅みそ焼き	さわら・中みそ			ねり梅		サラダ油	酒・食塩・みりん・濃口しょうゆ			
		きんぴら	豚肉・平天		にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう たけのこ	じゃがいも 三温糖	ごま油	酒・濃口しょうゆ・みりん 一味とうがらし			
		あっさりうどん			葉ねぎ	しょうが	うどん	いりごま	出しがつお・出し昆布・食塩 濃口しょうゆ・みりん			
8	木	牛乳		牛乳						773		
		テンペ入りかきあげ	いか テンペ・卵	干ひじき	にんじん かぼちゃ	たまねぎ	小麦粉・米粉 でん粉	油	食塩			
		ゆかりあえ				キャベツ・ゆかり			濃口しょうゆ・食塩			
		わらびもち					わらびもち					
9	金	ツナそぼろごはん	まぐろ油漬		にんじん さやいんげん	ごぼう・とうもろこし たまねぎ・しょうが	精白米・三温糖	サラダ油	濃口しょうゆ・みりん・食塩	782		
		牛乳		牛乳								
		もずくのみそ汁	豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	もずく	にんじん みつば	たまねぎ・だいこん	じゃがいも		煮干			
		レーズンパン					レーズンパン					
12	月	牛乳		牛乳						749		
		いわしのピザソース焼き	いわし	ミックスチーズ	パセリ	たまねぎ			白ワイン・食塩・こしょう ピザソース			
		ベーコンスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ・キャベツ 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			
		ライス					精白米					
13	火	牛乳		牛乳						738		
		チリコンカン	豚肉・若どり ひよこ豆		にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・にんにく マッシュルーム	金時豆・じゃが いも・パン粉	サラダ油	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・濃口しょうゆ 食塩・こしょう・一味とうがらし			
		マカロニサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	マカロニ・上白糖	サラダ油	ワインピネガー・食塩・こしょう			
		麦ごはん					精白米・麦					
14	水	牛乳		牛乳						765		
		豚肉のしょうが煮	豚肉		さやいんげん	こんにゃく ごぼう・しょうが	黒砂糖・でん粉	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん			
		白玉汁	かまぼこ 油あげ	昆布	にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ	白玉餅		出しがつお・出し昆布 濃口しょうゆ・食塩			
		サラダ中華めん		ちりめんじゃこ 茎わかめ	にんじん	きゅうり・きくらげ もやし・とうもろこし	中華めん		冷し中華スープ			
15	木	牛乳		牛乳						770		
		えびとさつまいものごまがらめ	大豆	えび唐揚			さつまいも でん粉・三温糖	油・いりごま	濃口しょうゆ・みりん			
		牛丼	牛肉		にんじん	こんにゃく・ごぼう たまねぎ	精白米・三温糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ			
		牛乳		牛乳								
15	木	大根のおかかあえ	花かつお		にんじん	だいこん・キャベツ	上白糖		濃口しょうゆ・みりん・食塩	28.2		
		くだもの (冷凍みかん)					冷凍みかん					

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 (kcal)	
				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)	
9月	16	金	米粉パン					米粉パン			783	
			牛乳		牛乳							
			あじのマリネ	あじ		赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ レモン果汁	でん粉 上白糖	油	白ワイン・ワインピネガー 食塩・こしょう・うすろしょうゆ		
			かぼちゃスープ	ベーコン・豆乳		かぼちゃ かぼちゃペースト にんじん・パセリ	たまねぎ	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		
				ドリンクヨーグルト		ドリンクヨーグルト						
	20	火	ごはん					精白米			759	
			牛乳		牛乳							
			若どりの照り焼き	若どり				三温糖	サラダ油	酒・食塩・濃口しょうゆ・みりん		
			ゆばのすまし汁	豆腐・ゆば	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・うすろ しょうゆ・食塩		
				くだもの(ぶどう)			ぶどう				30.6	
	21	水	ミートソースめん	豚肉・大豆	粉チーズ	にんじん・ピーマン トマトピューレ トマトケチャップ	たまねぎ・セロリー マッシュルーム にんにく	ソフトめん じゃがいも	サラダ油 ピーフシチュー	赤ワイン・デミグラスソース・ウ スターソース・オレガノ・バジ ル・食塩・こしょう	787	
			牛乳		牛乳							
			ごぼうサラダ		にんじん	ごぼう・キャベツ とうもろこし	上白糖	いりごま サラダ油	酢・濃口しょうゆ・食塩 こしょう・洋がらし	33.7		
22	木	わかめごはん		わかめ			精白米			759		
		牛乳		牛乳								
		ししゃものから揚げ		子持ししゃも			でん粉	油				
			かぼちゃのカレー煮	若どり	かぼちゃ にんじん	こんにゃく・たまねぎ えだまめ・しょうが	じゃがいも 三温糖	サラダ油	煮干・酒・濃口しょうゆ 食塩・カレー粉	27.2		
26	月	豚キムチ丼	豚肉・厚あげ 中みそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・もやし きくらげ・にんにく 白菜キムチ	精白米・三温 糖・でん粉	ごま油	酒・濃口しょうゆ みりん・食塩	775		
		牛乳		牛乳								
		ナムル				キャベツ・きゅうり にんにく	じゃがいも 上白糖	いりごま ごま油	濃口しょうゆ・食塩 一味とうがらし		29.3	
			くだもの(冷凍みかん)			冷凍みかん						
27	火	ごはん					精白米			747		
		牛乳		牛乳								
		白身魚の薬味だれかけ	ホキ		青にら	にんにく しょうが	でん粉・三温糖	油・いりごま	酒・食塩・濃口しょうゆ みりん・一味とうがらし		30.1	
			秋なすのみそ汁	豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	にんじん 青にら	たまねぎ・なす	じゃがいも		煮干			
28	水	きつねうどん	すしあげ 若どり かまぼこ	昆布	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ	うどん 三温糖		濃口しょうゆ・みりん・酒 出しがつお・出し昆布・食塩	747		
		牛乳		牛乳								
		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		30.7	
			くだもの(冷凍ピーチ)			冷凍ピーチ						
29	木	ごはん					精白米			759		
		牛乳		牛乳								
		大豆のいそ煮	牛肉・平天 大豆・厚あげ	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	酒・濃口しょうゆ みりん・食塩		31.2	
			きゅうりの酢のもの		ちりめんじゃこ	きゅうり・もやし	上白糖		酢・濃口しょうゆ・食塩			
30	金	米粉パン					米粉パン			757		
		牛乳		牛乳								
		アプリコットジャム					アプリコットジャム					
		さけのマスタードソースかけ	さけ	生クリーム		レモン果汁		サラダ油	白ワイン・食塩・こしょう 粒マスタード・食塩		37.7	
			にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ とうもろこし しめじ・にんにく	スパゲティ	オリーブオイル	バジル・うすろしょうゆ 食塩・こしょう					

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

# 給食だより 9月

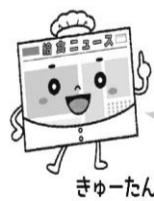
令和4年8月25日発行 岡山市立福南中学校

9月1日は防災の日です。また、この日を含む1週間(8月30日~9月5日)は、防災週間と定められています。災害はいつ起きるかわかりません。この機会に家族で備蓄について話し合い、家にあるものを見直して災害に備えましょう。

## 各家庭に合った備蓄の方法

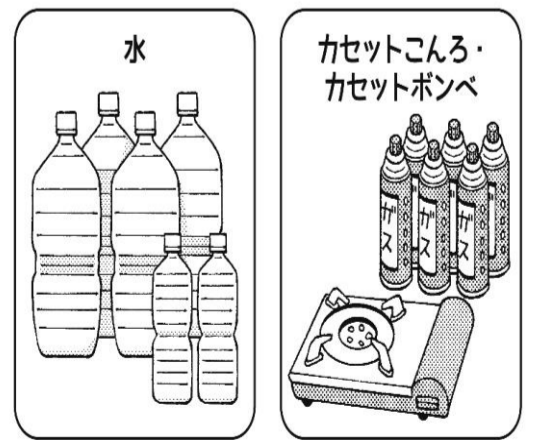
①家にある食品をチェック 	②家族の人数や好みに応じた内容や量を定める 
③足りないものを買ひ足す 	④賞味期限前に食べて、食べた分を買ひ足す 

家庭備蓄の食品の量は、「一人最低3日~1週間分×家族の人数」が望ましいといわれています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら、災害時にも使用できる「日常食品」があります。「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。家族で家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。



水や熱源の備蓄も忘れずに!

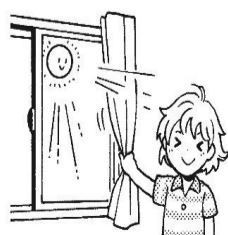
水の備蓄量は、一人当たり最低3日分の約9L(飲料水+調理用水)が望ましいといわれています。また、カセットこんろやカセットボンベがあると、食品を加熱することができて食の選択肢が広がります。



## 夏休み明け 生活リズムをととのえよう

朝日を浴びる

朝食を食べる



生活リズムをととのえるためには、わたしたちの体にある「体内時計」を、1日24時間の周期に合わせて、調整することが大切です。調整するためには、朝日を浴びることと、朝食を食べることがよいといわれています。生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。

