

岡山市立福南中学校予定献立表

令和4年6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)
1	水	ハッシュドビーフめん	牛肉	粉チーズ スキムミルク	にんじん 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 ビーフシチュー ハヤシルウ	赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・オレガノ 食塩・こしょう	831
		牛乳	牛乳							
		ビーンズサラダ	ミックス豆			キャベツ・きゅうり	上白糖	サラダ油	酢・食塩・こしょう	33.0
2	木	ごはん					精白米			807
		牛乳	牛乳							
		いわしの青じそ風味	いわし		しその葉			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
		白玉汁	油あげ	昆布	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ	白玉餅		出しがつお・出し昆布 濃口しょうゆ・食塩	26.8
3	金	米粉パン					米粉パン			789
		牛乳	牛乳							
		いちごジャム					いちごミックスジャム			
		若どりのスパイス焼き	若どり			にんにく・しょうが		サラダ油	白ワイン・ローリエ ナツメグ・食塩・こしょう	33.8
6	月	野菜のスープ煮	荒挽ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ しめじ・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	773
		ピピンバ	牛肉 赤みそ		にんじん チンゲンサイ	にんにく もやし	精白米 三温糖	ごま油	酒・濃口しょうゆ・酢 濃口しょうゆ・みりん コチジャン・豆板醤・食塩	
		牛乳	牛乳							
		わかめスープ くだもの(冷凍みかん)	ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん・青にら	たまねぎ 冷凍みかん	じゃがいも	ごま油	とりがら・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	25.5
7	火	ごはん					精白米			773
		牛乳	牛乳							
		手作り青菜ふりかけ	花かつお	ちりめんじゃこ	こまつな	しょうが	三温糖		濃口しょうゆ・みりん	
		白身魚の石垣揚げ	ホキ・卵				小麦粉・でん粉	いりごま・油	酒・濃口しょうゆ・食塩	35.0
8	水	ゆばのすまし汁	ゆば・かまぼこ	昆布	にんじん・葉ねぎ	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	807
		みそラーメン	豚肉 中みそ 赤みそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ もやし・きくらげ にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	とりがら・豚骨・酒 濃口しょうゆ・食塩 こしょう・一味とうがらし	
		牛乳	牛乳							
		じゃがいものチーズ焼き		チーズ ミックスチーズ	パセリ	とうもろこし	じゃがいも	バター	食塩・こしょう	36.3
9	木	ドライカレー	豚肉 若どり 大豆		にんじん ピーマン トマトケチャップ	たまねぎ・エリンギ 干しぶどう・にんにく しょうが	精白米・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 カレー粉・食塩・こしょう	794
		牛乳	牛乳							
		セサミサラダ				キャベツ・きゅうり	じゃがいも・上白糖	いりごま サラダ油・ごま油	酢・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	26.0
		くだもの(冷凍りんご)				冷凍りんご				
10	金	米粉パン					米粉パン			775
		牛乳	牛乳							
		いかのバーベキューソース味	いか・中みそ			たまねぎ・にんにく しょうが・アップルソース	でん粉・三温糖	油・サラダ油	白ワイン・濃口しょうゆ みりん・一味とうがらし	
		クリームスープ	ベーコン	スキムミルク 牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ クリームコーン	白花豆&白いんげん豆 ペースト じゃがいも	サラダ油・ポター ジュ・ホワイトルウ	食塩・こしょう	35.0
13	月	ごはん					精白米・麦			765
		牛乳	牛乳							
		さわらの塩こうじ焼き	さわら			しょうが	塩こうじ	サラダ油	酒・みりん	
		おかかあえ	花かつお		こまつな・にんじん	キャベツ	上白糖		濃口しょうゆ・食塩	34.3
14	火	切り干し大根のみそ汁	豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ 切干しだいこん	じゃがいも		煮干	763
		ごはん					精白米			
		牛乳	牛乳							
		のり佃煮	のり佃煮							
15	水	肉じゃが	牛肉 さつまあげ		にんじん さやいんげん	コンニャク たまねぎ	じゃがいも 黒砂糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩	26.9
		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	
		かやくうどん	若どり 油あげ	昆布	にんじん 葉ねぎ	コンニャク・たまねぎ ごぼう・干しいたけ	うどん		出しがつお・出し昆布・酒 濃口しょうゆ・食塩	780
		牛乳	牛乳							
16	木	いしもちじゃこのから揚げ		いしもちじゃこ			でん粉	油	酒・食塩	32.4
		くだもの(メロン)				メロン				
		ごはん					精白米			787
		牛乳	牛乳							
17	金	マーボーなす	豚肉・大豆 厚あげ・赤みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ・たけのこ なす・あらげきくらげ にんにく・しょうが	三温糖 でん粉	ごま油	酒・濃口しょうゆ・食塩 こしょう・豆板醤 オイスターソース	30.5
		華風あえ			チンゲンサイ	キャベツ・もやし	上白糖	いりごま・ごま油	酢・濃口しょうゆ・食塩・洋がらし	
		ミニトマト			ミニトマト					
		牛肉とごぼうの甘からサンド (ポイルキャベツ)	牛肉		にんじん	ごぼう・たまねぎ キャベツ	米粉パン・上白糖	サラダ油 マヨネーズ	赤ワイン・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	774
20	月	牛乳	牛乳							29.9
		もち麦入りスープ	若どり		にんじん こまつな	たまねぎ・とうもろこし マッシュルーム	もち麦 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	
		ヨーグルト	ヨーグルト							
		麦ごはん					精白米・麦			776
21	火	牛乳	牛乳							31.0
		たちうおの塩焼き	たちうお				サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩		
		含め煮	平天 高野豆腐		にんじん	こんにゃく・たけのこ 干しいたけ・えだまめ	じゃがいも 三温糖	サラダ油	出しがつお・みりん 濃口しょうゆ	
		そばろごはん	豚肉・若どり 大豆		にんじん さやいんげん	たまねぎ・しょうが ごぼう・とうもろこし	精白米・三温糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ みりん・食塩	806
牛乳	牛乳								31.5	
かみなり汁	豆腐・油あげ 赤みそ・中みそ		かぼちゃ・葉ねぎ	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも	ごま油	煮干			

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			
			おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		
22	水	あっさり中華めん	豚肉	茎わかめ	にんじん	干しいたけ・もやし しょうが・きゅうり	中華めん・黒砂糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん 冷し中華スープ	818
		牛乳		牛乳						
23	木	えびとじゃがいものから揚げ くだもの(すもも)	大豆	えび唐揚		すもも	でん粉・じゃがいも	油	食塩	36.6
		ごはん					精白米			
23	木	牛乳		牛乳						768
		若どりのみそ炒め	若どり・中みそ		さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・しょうが	黒砂糖	いりごま・サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん	
24	金	冬瓜汁	かまぼこ・豆腐	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・とうがん	じゃがいも		出しがつお・出し昆布 濃口しょうゆ・食塩	27.5
		くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん				
24	金	バターロールパン					バターロールパン			780
		牛乳		牛乳						
27	月	さけのバルサミコソース	さけ				小麦粉・三温糖	サラダ油	白ワイン・食塩・こしょう バルサミコ酢・濃口しょうゆ	35.5
		ミネストローネ	ベーコン		トマト・にんじん トマトピューレー パセリ	たまねぎ・キャベツ セロリー・にんにく	マカロニ じゃがいも	オリーブオイル	とりがら・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	
27	月	ごはん					精白米			772
		牛乳		牛乳						
28	火	八宝菜	豚肉・えび いか・うすら卵		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ たけのこ・きくらげ しょうが	でん粉	ごま油	酒・オイスターソース 濃口しょうゆ 食塩・こしょう	32.0
		もやしのあえもの 杏仁豆腐				もやし・きゅうり	上白糖	いりごま・ごま油	酢・濃口しょうゆ・食塩	
28	火	バターロールパン					バターロールパン			786
		牛乳		牛乳						
29	水	赤魚の野菜あんかけ	赤魚		にんじん	たまねぎ・えのきたけ	でん粉・三温糖	油	酒・食塩・濃口しょうゆ・食塩	31.1
		打ち豆汁	打ち豆・油あげ 中みそ・赤みそ	わかめ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん	じゃがいも		煮干	
29	水	トマトソースめん	豚肉	粉チーズ スキムミルク	にんじん・トマト トマトピューレー トマトケチャップ	たまねぎ マッシュルーム セロリー・にんにく	ソフトめん じゃがいも	サラダ油 ハヤシルウ	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 チキンスープ・オレガノ バジル・食塩・こしょう	766
		牛乳		牛乳						
30	木	梅ドレッシングのサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	だいこん・キャベツ ねり梅	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・濃口しょうゆ	33.2
		ごはん					精白米			
30	木	牛乳		牛乳						803
		いり煮	若どり がんもどき		にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう たけのこ・しょうが 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	
30	木	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(冷凍みかん)				冷凍みかん				

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

給食だより 6月



岡山市立福南中学校 令和4年5月30日発行

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。



食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。

知っていますか？ 食生活指針

食生活指針は、健康増進や生活の質の向上などを目的として定められました。

① 食事を楽しみましょう。	⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。	⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える。
③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。	⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。	⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。	⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」(平成28年6月一部改正)

©少年写真新聞社2022

かむ力がつくのはどんな食べ物？

かむ力を維持したり向上させたりする食べ物は、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりしている牛肉、豚肉などです。干した食べ物もかみごたえが大きくなります。これらの食べ物は、単にかたいものではなく、口の中で小さくするために何回もかむ必要があるものです。かみごたえの大きい食べ物を食べて、かむ力をつけましょう。

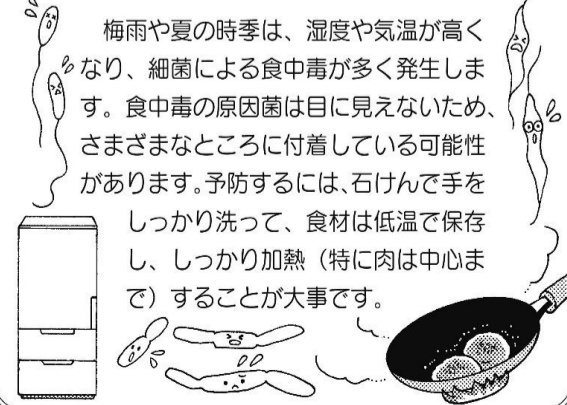


【残食量調査があります】

6月6日(月)から10日(金)までの5日間、岡山市一斉の残食量調査があります。たくさんの栄養のある給食も、残してしまえばゴミとして捨てるしかありません。もったいないですね。中学生はまだこれから大きくなります。免疫力、抵抗力のある丈夫な体になるように、あと一口食べるようにしてみましょう。また、できるだけいろいろな料理にふれて、好き嫌いをなくし、食生活を楽しみましょう。

食中毒が増える季節です！

梅雨や夏の時期は、湿度や気温が高く、細菌による食中毒が多く発生します。食中毒の原因菌は目に見えないため、さまざまなところに付着している可能性があります。予防するには、石けんで手をしっかりと洗って、食材は低温で保存し、しっかりと加熱(特に肉は中心まで)することが大切です。



そしゃくの意味

