岡山市立福南中学校予定献立表

令和5年2月

R				1		/ =	: 田 オ Z f	食 品 名			兴美 体
The Process of Pro				(+ - (- 1 - 1						栄養価
Part	В	曜	献立名								中学校生徒
1				おもにたんぱく質	おもに無機質		おもにビタミンC	おもに炭水化物			エネルギー(k cal)
전 등 변경				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	7	たんぱく質(g)
1		1		芸どり			こんにゃく・たまねぎ				72,010: ()2 (8)
1			五目うどん	かまぼこ	昆布	にんじん	はくさい・しめじ	うどん			751
20mm										酒・濃口しよつゆ・良塩	
20mm	1	水	牛乳.		牛乳	+	IX/A-1GC			+	
1		ŀ	1 30		1 30			<u> </u>			20.2
本の			フルーツ蒸しまん		牛乳						20.3
2 전 2 전 2 전 2 전 2 전 2 전 2 전 2 전 2 전 2 전							トノイハイン				
2			麦ごはん					精白米・麦			
2 전 NOLDOWSRE NO. 10 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			牛乳		牛乳						760
변경		_[いわしのかげ焼き	1111			しょうが	でん物・田が塘	\$th	酒・食塩・濃口しょうゆ	700
数点で	2	⚠	V 147007271a)死さ	01170			02 00	てんり 素砂糖	/⊞	みりん	
数点で				ちくわ・油あげ		にんじん	だいこん			* T	00.0
변경: 변경: 1			吳汁	大豆・中みそ			ごぼう	さといも		煮 十	29.2
설송	_	7	開始パン					田地はいった			
3 등 대한								黒棉ハン			
전			牛乳								756
보고 보고 보고 보고 보고 보고 보고 보고				.,		1- / 15 /	+ + to +*	白花豆&白いんげ	サラダ油	10 A	
プールスローサラダ である であ	3	余	ほたてのチャウダー							日ワイン・良塩	
	٥	217		ベビーボタナ貝		ノロッコリー	にんにく			こしょう	
10 10 10 10 10 10 10 10		ŀ			エンリーム		ナーベル			ロノンビラボ	
CERT (4-73)			コールスローサラダ			にんじん	ナヤヘツ ヒラキスニ L	上白糖	サラダ油	ウインヒイカー	20.0
日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日		ŀ	ノだたの (ラーブ!!)							良塩・Cしょう	30,2
변환							ネー フル				
8 전 전 전 전 전 전 전 전 전 전 전 전 전 전 전 전 전 전 전								精白米			
1			牛乳		牛乳						790
お野		_[ち じのわぎょろかけ	あじ			しょうが	上台坡	#= #in	海、会 指	730
5명성 10	6	月	めしころものでとい				根深ねぎ	上口楷	リフタ畑	/□ · 艮塩	
20mm		ŀ				17 6.15.6		さといも・三海峡		出しがつお・洒	
大き音子リ			吉野煮			さかいんげん		くず切り・二温裙			36.6
大学のアンデー Park (1) エッペッ である 上		_				C (00 1701)70				//メロ しる フザ・05·7/0・民塩	
7 大 年勤 第4900 日本のの 第4900 日本のの 第4000 日本ののの 第4000 日本ののの 第4000 日本のののののののののののののののののののののののののののののののののの				まぐろ油漬・いか	手巻きのり					酢・食塩・೧1. ⊦ス・洒	900
数比し 国産・砂子 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日				チキンウインナー	子さらのり		キャベツ	でん粉	油	時で長塩・こしょう・酒	800
数比し 国産・砂子 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日	7	火	牛乳.		牛乳.						
おたしかで 物だしかで 物だしかで 物でしかで 物でしかで かっとしい かっとい かっとしい かっとい かっ				一一一一	1 30	1761"6	たまわぎ、だいこん				30.8
カッシュドビーフがん 年間			赤だし	立属・小ので						煮干	00.0
A - ウェアドビーフめん	_	-		31/2 OV C		FICO		0 000010	#= #\h		
8 차 전략			ハッシュドビュコカム	上 内		にんじん		ソフトめん			760
8 本 現現			ハッシュトヒーノめん	午內		トマトケチャップ					760
日本のレーンあえ アクリ	8	zk -	七 図		十四		607 - (12/012)		7179707	及塩・こしょう	
日本		<u>ښ</u> -	竹子 L		十孔						
競かし 花かつお 500かんじゃじ こまつぶ 「連合家 リリウズ素 四しょうゆ・みりん・食塩 748 であって 1500 で			白莖のレモンある				はくさい	上白塘	サラダ油		30.5
10 全			日来のひとうめん			ブロッコリー	レモン		9 J J J III	食塩・こしょう	
10 10 10 10 10 10 10 10		7				こまつな		砦 白米	いりごま		
中央 10 10 10 10 10 10 10 1			菜めし	花かつお	ちりめんじゃこ	みずな			サラダ油	濃口しょうゆ・みりん・食塩	748
9 本 古わらの第二 20 時間 さわら かままら かままし 見布 からは たまむき からは たまむき からは たまむき カラは しゃかいも 思しがかち 出し間雨 渡口ようゆ うずロしょうゆ き		ŀ	牛乳.		牛乳.						0
対象がでは、	a			さわら	1 30		しょうが	塩こうじ	サラダ油	洒・みりん	
からめずましけ 近夜がは 見布 からば えのをむけ しゃかかも 瀬口ようゆ・食塩 ファントチース アスタース アントチース アントチース アントチース アントチース アントチース アントゲーップ たまおぎ トゥがら サラダ油 白ワイン・黄塩・こしょうゆ 大名 アンカー・マース アンカー・マース アンカー・マース アンカー・マース アンカー・マース アンカー・マース アンカー・マース アンカー・ウェース アンカー・マース アンカー・ファッカー・マース アンカー・ファッカー・マース アンカー・ファッカー・マース アンカー・ファッカー・マース アンカー・ファッカー・マース アンカー・ファッカー・マース アンカー・ファッカ		´'` -		C175			0 8 3 8	<u>塩</u> こりし	7 J J J M		
10 全 大田 10 全 10 2 10 2 =			ゆばのオキレン	かまぼこ	日左	にんじん	たまねぎ	1" + + 1" \ +			36.4
### 172			ゆはのすました	豆腐・ゆば	民们	みつば		しゃかいも			
49.	_	-	N/4// 1.95 .					11/11/11/2000		フョロしょうゆ・長塩	
10 金 カップオムレッ 豚寒・菊どの 大豆・卵 ソフトチーズ トマトグチャップ たきねぎ・キャペツ とうもろこし サラダ油 をうせんした サラダ油 食館・こしょう 食館・こしょう のか・一味とうがらし 34.1 13 月 若どの薬味あえ 若どり かず汁 本どり のみぞ・日みぞ 中乳 生乳 をごはん 中乳 世界 ・田人した になっか にはっか ・ロみぞ・日みぞ ・田人した になった。 にはった。 ではっしいがか 世界 ・田人した になった。 こなった。 ことった					.1			米粉ハン			
10 金 カップオムレッ											728
Table Ta			クリームチーズ		ソフトチーズ						
Table Ta	10	余	_	豚肉・若どり		パヤリ	tt- 1t*	じゅがいち		4-4	
TADDY	, 0	<u></u>	カップオムレツ				たまねき		サフタ油	日ワイン・食塩・こしょう	
大田		ŀ								1.10.4%	34.1
大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学			ベーコンスープ	ベーコン					サラダ油		
13 日本の 13 日本の 14 15 15 16 16 17 17 17 17 17 17						テングンリイ	こうもうこし			良塩・こしょう	
13 月 著とりの薬味あえ 一方の			麦ごはん					精白米・麦			
13 月 著とりの興味あえ 著とり 根域(A)			牛 乳		牛乳						706
13 月 20 13 15 15 15 15 15 15 15		_	# 1210 o #### # =	# 12/0			根深ねぎ	でん粉	油	酒・食塩・酢・濃口しょうゆ	790
14 大学 中央 中央 中央 中央 中央 中央 中央 中	13	月	石とりの楽味めん	石こり			しょうが	三温糖	いりごま		
14 大学 中央 中央 中央 中央 中央 中央 中央 中		ŀ		さけ、油なげ		1-6.15.6	こんにゅく・だいこん				
14 大型			かす汁			草ねぎ		さといも		酒かす・煮干	31.8
14 大学 14 大学 15 15 15 15 15 15 15 1	-	+	="I+ L	10) 0 00		X16C		业 (本)			
14 大 関東帝 中内・平天 角切昆布 たいしん たいしん たいしん たいしん だいこん たいしん チンゲンサイ かりん・食塩 とりがら・豚骨・酒 かりん・こしょう 784 15 大 千乳					+=			村口不		 	1
14 大 関東無		-		## ==	十乳	I- / 1° /	-/			海 · 佛 □ 1 · □ 1 · □	782
おびたし こまつな はくさい・もやし 上白糖 瀬口しょうゆ・みりん・食塩 29.0	14	y/	関東煮		角切昆布				サラダ油		
大	. [L		かんもくさ							
大きもの (いよかん) 「いよかん 「いよかん 「たんしん 「たまねぎ・キャベツ 日曜 「でんじん 「でんじん 「でんじん 「でんじん 「でんじん 「でんじん 「でんじん 「でんじん 「でんじん 「でんがいも 「でんがいも 「でんがいも 「でんがいも 「でんがいも 「でんがいも 「でんがっき塩 「でんじん 「でんがいも 「でんがいも 「でんがいき塩 「でんがいき塩 「でんじん 「でんがいます」 「でんじん						こまつな		上白糖		濃口しょつゆ・みりん・食塩	29.0
キムチラーメン		ſ	くだもの(いよかん) 				いよかん]		20.0
キムチラーメン	一	寸				1-1111	たまねぎ・キャベツ			LO 1/2 12 12 12	
15 水 牛乳 牛乳 上の 大子 大子 大子 大子 大子 大子 大子 大			キムチラーメン			にんじん チンゲン++ /	白菜キムチ・もやし	中華めん	ごま油	こりから・豚官・四	704
チヂミ いか・卵 まんかん い麦粉・米粉 ごま油 ボン酢 35.9 16 木 玄米ごはん 牛乳 キ乳 特別・米粉 ごま油 ボン酢 766 本のんこ はのはり漬け 若どり・油あげ 焼き豆腐 にんじん しょうが・はくさい しめじ・根深ねぎ でん粉・さといち くず切り・三温糖 煮干・濃口しょうゆ・食塩 29.3 17 金 牛乳 フィッシュフライサンド (魚・キャベツ) ホキ・卵 キャベツ 米粉パン・小麦粉 パン粉 油 タルタルソース ロワイン・食塩・こしょう 746 17 金 中乳 草乳スープ にんじん こまつな たまねぎ・はくさい クリームコーン じゃがいも サラダ油 カレールウ 食塩・こしょう 34.9 20 月 中乳 牛乳 キャバツ・ごぼう 上白糖 いりごま サラダ油 カレールウ 食塩・こしょう ロワイン・ウスターソース 食塩・こしょう 783 20 月 中乳 キャバツ・ごぼう 上白糖 いりがら・濃ロしょうゆ 食塩・こしょう ファッブルソース 食塩・こしょう 783				かみて		テンケンリイ				05-070 COx 0	184
チヂミ いか・卵 まんかん い麦粉・米粉 ごま油 ボン酢 35.9 16 木 玄米ごはん 牛乳 キ乳 特別・米粉 ごま油 ボン酢 766 本のんこ はのはり漬け 若どり・油あげ 焼き豆腐 にんじん しょうが・はくさい しめじ・根深ねぎ でん粉・さといち くず切り・三温糖 煮干・濃口しょうゆ・食塩 29.3 17 金 牛乳 フィッシュフライサンド (魚・キャベツ) ホキ・卵 キャベツ 米粉パン・小麦粉 パン粉 油 タルタルソース ロワイン・食塩・こしょう 746 17 金 中乳 草乳スープ にんじん こまつな たまねぎ・はくさい クリームコーン じゃがいも サラダ油 カレールウ 食塩・こしょう 34.9 20 月 中乳 牛乳 キャバツ・ごぼう 上白糖 いりごま サラダ油 カレールウ 食塩・こしょう ロワイン・ウスターソース 食塩・こしょう 783 20 月 中乳 キャバツ・ごぼう 上白糖 いりがら・濃ロしょうゆ 食塩・こしょう ファッブルソース 食塩・こしょう 783	15	7K	牛乳		牛乳						
16 大	J					にんじん		じゃがいキ	サラダ沖	-1° > .=F	
大きもの(きんかん) さんじん さんじん さんじん でんが・さといも 流干・濃ロしょうゆ・食塩 煮干・濃ロしょうゆ・食塩 煮干・濃ロしょうゆ・食塩 煮丁・水ツ)・ (魚・キャベツ) 木井・卵 キ乳 カンば 切干しだいこん 上白糖 いりごま 酢・濃ロしょうゆ・食塩 29.3 カンば 切干しだいこん 上白糖 いりごま 酢・濃ロしょうゆ・食塩 29.3 オーペツ 米粉/パン・小麦粉 カルタルノース カリタルソース ロワイン・食塩・こしょう 746 イ乳 ロリスコーン でんじん でまねぎ・はくさい カリスコーン でかいも サラダ油 食塩・こしょうゆ 食塩・こしょう カルターン・ウスターソース カレールウ 食塩・こしょう カルターン・ウスターソース イ乳 キ乳 キ乳 カレールウ カレールウ 食塩・こしょう イ製 キ乳 キャベツ オースツ・ディチャップ アップルソース カレールウ 食塩・こしょう イ製 キ乳 キ乳 カレールウ カレール カ			ナナミ	(1//)・ 別()		青にら				ハン町	350
大きかんこ 大きかんこ 大きがいます 大		ŀ	くだもの (きんかん)				きんかん		· -	1	55.5
16 本 中乳 中乳 (こんじん) (しょうが・はくさい) (しめじ・根深ねぎ) でん粉・さといも (大りしょうゆ・食塩 (大りしょうゆ・食塩 (大りしょう)) (本 (大りしょう) (大りしょうゆ・食塩 (大りしょう) (大りしょうゆ・食塩 (大りしょう)) (本 (大りしょう) (大りしょうゆ・食塩 (大りしょうゆ・食塩 (大りしょう)) (本 (大りしょう) (大りしょうゆ・食塩 (大りしょう) (本 (大りしょう) (大りしょう) (大りのがいも (大りのが) (大りのが) (大りのが) (大りのがいも (大りのが) (大り	Į						G10/3.10	100	ļ	ļ	
16 本 ちゃんこ 苦どり・油あげ だんじん しょうが・はくさい でん粉・さといも 流・濃ロしょうゆ・食塩 流・濃ロしょうゆ・食塩 流・濃ロしょうゆ・食塩 次のん・食塩 かつば 切干しだいこん 上白糖 いりごま 酢・濃ロしょうゆ・食塩 29.3								精白米・玄米			
16 木 ちゃんこ 若どり・油あげ にんじん しょうが・はくさい でん粉・さといも でえが・さといも でん粉・さといも でん粉・さといも でん粉・さといも でん粉・さといも でん粉・さといも でんりん・食塩 29.3			牛乳		牛乳						
たいしん ためじ・根深ねぎ くず切り・三温糖 点十・濃口しょうゆ・食塩 29.3 17 金 中乳 17 金 中乳 17 カルレーライス 大きり スキムミルク トマトケチャップ たまねぎ・にんにく 7 カリース 17 カリース 18 カリールウ 18 カレールウ 18 カレール 18	16	┰┞		若どり・油あげ			しょうが・はくさい	でん粉・さといち			
はりはり漬け	, 0	\r\	り やんこ			にんじん				煮十・濃口しょうゆ	
17 ませい オースツ 米粉パン・小麦粉 パン粉 油 タルタルソース 白ワイン・食塩・こしょう (魚・キャベツ) 746 17 金 牛乳 中乳 じゃがいも サラダ油 食塩・こしょうゆ 食塩・こしょうゆ 食塩・こしょう (塩・こしょう) 34.9 20 月 牛乳 「キャベツ」 たまねぎ・にんにく アップルソース じゃがいも (セッグいも カレールウ 食塩・こしょう (セッグいも カレールウ 食塩・こしょう (セッグ・ウスターソース 食塩・こしょう (セッグ・ウスターソース (セッグ・データ・データ・データ・データ・データ・データ・データ・データ・データ・デース・ファップルソース (ロッグ・ウスターソース (ロッグ・ウスター) (ロッグ・ウスターソース (ロッグ・ウスター) (ロッ		-									
17 17 17 18 18 18 18 18			はりはり漬け	 		みつば	切干しだいこん	上白糖	いりごま	酢・濃口しょうゆ・食塩	29.3
17 17 17 18 18 18 18 18	-+	+	フィッシュフライサンド					米粉パン/・小羊松	\rh		
17 金 中乳 中乳 にんじん こまつな たまねぎ・はくさい クリームコーン じゃがいも サラダ油 食塩・こしょうゆ 食塩・こしょう クリームコーン じゃがいも サラダ油 カレールウ 食塩・こしょう 783 20 月 中乳 サラダ油 キャベツ・ごぼう トウ糖 サラダ油 カレールウ 食塩・こしょう 783				ホキ・卵			キャベツ		タルタルバーフ	白ワイン・食塩・こしょう	
豆乳スープ ベーコン 豆乳 にんじん こまつな クリームコーン クリームコーン りゅがいも サラダ油 食塩・こしょう 食塩・こしょう 食塩・こしょう (たまねぎ・にんにく アップルソース りゅがいも カレールウ 食塩・こしょう 783 20 月 中乳 サラダ油 カレールウ 食塩・こしょう (たんじん) キャベツ・ごぼう トロ糖 サラダ油 カレールウ 食塩・こしょう 783	ا_ر	, ŀ	*****		4回			ハンが		 	
ロジュスーク 豆乳 こまつな クリームコーン しゃかいも リラダ油 食塩・こしょう チキンカレーライス 若どり スキムミルク にんじん トマトケチャップ たまねぎ・にんにく アップルソース 精白米 じゃがいも サラダ油 カレールウ 白ワイン・ウスターソース 食塩・こしょう 783 4円 サラダ油 ・マトケチャップ キャベツ・ごぼう 上白糖 サラダ油 カレールウ サラダ油 食塩・こしょう 783	17	చ	†∱l		十孔						
サキンカレーライス 若どり スキムミルク にんじん トマトケチャップ アップルソース じゃがいも サラダ油 カレールウ 食塩・こしょう 783 120			豆乳スープ					じゃがいキ	サラダ油		
P		_		豆乳		こまつな	クリームコーン	262010		食塩・こしょう	<u>0</u> +. 9
P		丁	エナンカリ ニノフ	サビハ	フナルトリカ	にんじん	たまねぎ・にんにく	精白米	サラダ油	白ワイン・ウスターソース	
20 月 年乳			テキノルレーフイス	石とり	スナムミルク						783
	20	ᆰ			牛乳.					1]
	ر	/3			, , , ,		+ - ^"" -"-"	L ← ₩+	+= +>+	 	
			根菜サラダ]		にんじん		上 世 構 一 一 世 排		酢・食塩・酢・濃口しょうゆ	23.9
<u> </u>							1 U/UC/U · C J TOCOC U	—/皿/lő	しみ畑		

		献立名	使 用 す る 食 品 名							栄養価
	曜		(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
		HIV 37 CI	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	調味料他	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)
		ごはん					精白米			
21		牛乳		牛乳						779
	火	厚揚げの中華煮	豚肉 厚あげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ 干ししいたけ・にんにく しょうが	じゃがいも 三温糖 でん粉	ごま油	酒・濃口しょうゆ・みりん オイスターソース・食塩 こしょう・一味とうがらし	
		もやしのあえもの			こまつな	もやし・切干しだいこん	上白糖	いりごま・ごま油	酢・濃口しょうゆ・食塩	29.8
		くだもの(はるみ)				はるみ				20.0
22	ı zk	みそうどん	若どり・かまぼこ 油あげ・中みそ 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ・はくさい ごぼう・しめじ	うどん	ごま油	煮干・酒・濃口しょうゆ みりん・食塩 一味とうがらし	766
		牛乳		牛乳						00.5
		小魚とさつまいものくるみあえ		かえりちりめん			さつまいも・三温糖	油・くるみ	濃口しょうゆ・みりん	28.5
		きなこ揚げパン	きな粉				米粉パン・上白糖	油		814
24		牛乳		牛乳						
	金	ポトフー	豚肉 荒挽ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ・キャベツ だいこん・セロリー にんにく	じゃがいも	サラダ油	とりがら・赤ワイン 濃ロしょうゆ・食塩 こしょう・ローリエ	33.2
		ヨーグルト		プルーンヨーグルト						
		ごはん					精白米			- - 765
		牛乳		牛乳						
27	月	手作りハンバーグ	豚肉・豆腐 卵・若どり	干ひじき 牛乳		たまねぎ	パン粉	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩 こしょう・ジンジャー ナツメッグ ケチャップソース	
		みそ汁	油あげ・中みそ 赤みそ		にんじん みつば	しめじ 切干しだいこん	じゃがいも		煮干	33.8
28	3 火	ごはん					精白米			759
		牛乳		牛乳						
		赤魚の甘酢あんかけ	赤魚			しょうが 根深ねぎ	でん粉 三温糖	油	酒・濃口しょうゆ・食塩・酢	
		中華炒め	焼豚		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ たけのこ・もやし きくらげ	じゃがいも		酒・濃口しょうゆ・食塩 オイスターソース・こしょう	28.3

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

______ 給食だより 2月

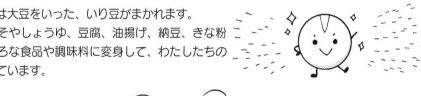
岡山市立福南中学校

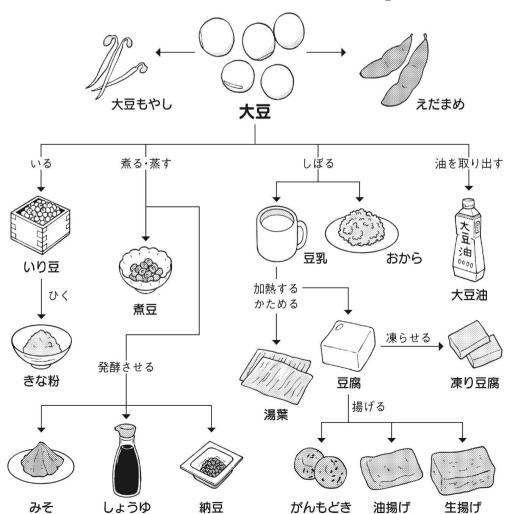
令和5年1月30日発行

2月3日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜを ひかないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

いろいろな食品に変身する大豆

節分の時には大豆をいった、いり豆がまかれます。 大豆は、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉 など、いろいろな食品や調味料に変身して、わたしたちの 食生活を支えています。





ⓒ少年写真新聞社2023

健康な体を 食生活チェック つくるための

- □朝・昼・夕、規則正しく食事をしている
- □間食は時間と量を決めて食べ過ぎない
- □栄養バランスよく食べている
- □糖分・脂質・塩分をとり過ぎない
- □よくかんで食べている

健康な体をつくるために、食生活をふり返ってみ ましょう。子どもは保護者の生活習慣に影響されや すいので、ご家庭でチェックをしてみてください。

栄養成分表示で塩分量をチェック!

食塩をとり過ぎると、将来、生活習慣病にかかりやす

くなります。市販の 食品や外食のメ ニューは、栄養成分 表示の食塩相当量 を確認して、とり 過ぎに注意します。



クイズズ 何て書いてあるのかな?

魚好きな友だちから手紙が来たよ!

ひさし「鰤」。に遊び「鯛」。な! 魚を釣りに烏賊のない?

たい(9 では) ひは(B) これ(B) にんしょう