

岡山市立福南中学校予定献立表

令和5年2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	五目うどん	若どり かまぼこ 厚あげ	昆布	にんじん	こんにゃく・たまねぎ はくさい・しめじ 根深ねぎ	うどん		出しがつお・出し昆布 酒・濃口しょうゆ・食塩	751
	牛乳		牛乳						
	フルーツ蒸しまん		牛乳		クリスタルアップル ドライパイン	ホットケーキ粉 米粉			28.3
2 木	麦ごはん					精白米・麦			760
	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	
	呉汁	ちくわ・油あげ 大豆・中みそ		にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう	さといも		煮干	29.2
3 金	黒糖パン					黒糖パン			756
	牛乳		牛乳						
	ほたてのチャウダー	ベーコン ベビーホタテ貝	粉チーズ スキムミルク 牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく	白花豆 & 白いんげ ん豆ペースト じゃがいも	サラダ油 ホワイトルウ ポターージュ	白ワイン・食塩 こしょう	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし	上白糖	サラダ油	ワインピネガー 食塩・こしょう	30.2
	くだもの(ネーブル)				ネーブル				
6 月	ごはん					精白米			790
	牛乳		牛乳						
	あじのねぎみそかけ	あじ 白みそ・麦みそ			しょうが 根深ねぎ	上白糖	サラダ油	酒・食塩	
	吉野煮	若どり・厚あげ うすら卵		にんじん さやいんげん	だいこん・ごぼう しめじ	さといも・三温糖 くず切り・でん粉		出しがつお・酒 濃口しょうゆ・みりん・食塩	36.6
7 火	手巻きすし	まぐろ油漬・いか チキンウィンナー	手巻きのり		ちらしすしの具 キャベツ	精白米 でん粉	マヨネーズ 油	酢・食塩・こしょう・酒	800
	牛乳		牛乳						
	赤だし	豆腐・赤みそ 赤だしみそ		にんじん 青にら	たまねぎ・だいこん なめこ	白玉麩 じゃがいも		煮干	30.8
8 水	ハッシュドビーフめん	牛肉		にんじん 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 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	760
	牛乳		牛乳						
	白菜のレモンあえ			にんじん ブロッコリー	はくさい レモン	上白糖	サラダ油	ワインピネガー 食塩・こしょう	30.5
9 木	菜めし	花かつお	ちりめんじゃこ	こまつな みずな		精白米 上白糖	いりごま サラダ油	濃口しょうゆ・みりん・食塩	748
	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	
	ゆばのすまし汁	かまぼこ 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 濃口しょうゆ うす口しょうゆ・食塩	36.4
10 金	米粉パン					米粉パン			728
	牛乳		牛乳						
	クリームチーズ		ソフトチーズ						
	カップオムレツ	豚肉・若どり 大豆・卵		パセリ トマトケチャップ	たまねぎ	じゃがいも 上白糖	サラダ油	白ワイン・食塩・こしょう	34.1
	ベーコンスープ	ベーコン	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ とうもろこし		サラダ油	とりがら・濃口しょうゆ 食塩・こしょう		
13 月	麦ごはん					精白米・麦			796
	牛乳		牛乳						
	若どりの薬味あえ	若どり			根深ねぎ しょうが	でん粉 三温糖	油 いりごま	酒・食塩・酢・濃口しょうゆ みりん・一味とうがらし	
	かす汁	さけ・油あげ 中みそ・白みそ		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく・だいこん ごぼう・はくさい	さといも		酒かす・煮干	31.8
14 火	ごはん					精白米			782
	牛乳		牛乳						
	関東煮	牛肉・平天 がんもどき	角切昆布	にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん	三温糖・さといも 黒砂糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ みりん・食塩	
	おひたし			こまつな	はくさい・もやし	上白糖		濃口しょうゆ・みりん・食塩	29.0
	くだもの(いよかん)				いよかん				
15 水	キムチラーメン	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 白菜キムチ・もやし きくらげ・にんにく	中華めん	ごま油	とりがら・豚骨・酒 みりん・こしょう	784
	牛乳		牛乳						
	チヂミ	いか・卵		にんじん 青にら		じゃがいも 小麦粉・米粉	サラダ油 ごま油	ボン酢	35.9
	くだもの(きんかん)				きんかん				
16 木	玄米ごはん					精白米・玄米			766
	牛乳		牛乳						
	ちゃんこ	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・さといも くず切り・三温糖		酒・濃口しょうゆ・食塩 煮干・濃口しょうゆ みりん・食塩	
	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 金	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	白ワイン・食塩・こしょう	746
	牛乳		牛乳						
	豆乳スープ	ベーコン 豆乳		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	とりがら・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	34.9
20 月	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 カレールー	白ワイン・ウスターソース 食塩・こしょう	783
	牛乳		牛乳						
	根菜サラダ			にんじん	キャベツ・ごぼう れんこん・とうもろこし	上白糖 三温糖	サラダ油 ごま油	酢・食塩・酢・濃口しょうゆ	23.9

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー (k cal) たんぱく質 (g)
		(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		
21 火	ごはん 牛乳		牛乳			精白米			779
	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 くだもの (はるみ)			こまつな	もやし・切干しだいこん はるみ	上白糖	いりごま・ごま油	酢・濃口しょうゆ・食塩	
22 水	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						28.5
	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	
24 金	きなこ揚げパン	きな粉				米粉パン・上白糖	油		814
	牛乳		牛乳						33.2
	ポトフ	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 濃口しょうゆ・食塩 こしょう・ローリエ	
ヨーグルト		ブルーヨーグルト							
27 月	ごはん 牛乳		牛乳			精白米			765
	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	
28 火	ごはん 牛乳		牛乳			精白米			759
	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	ごま油	酒・濃口しょうゆ・食塩 オイスターソース・こしょう	

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

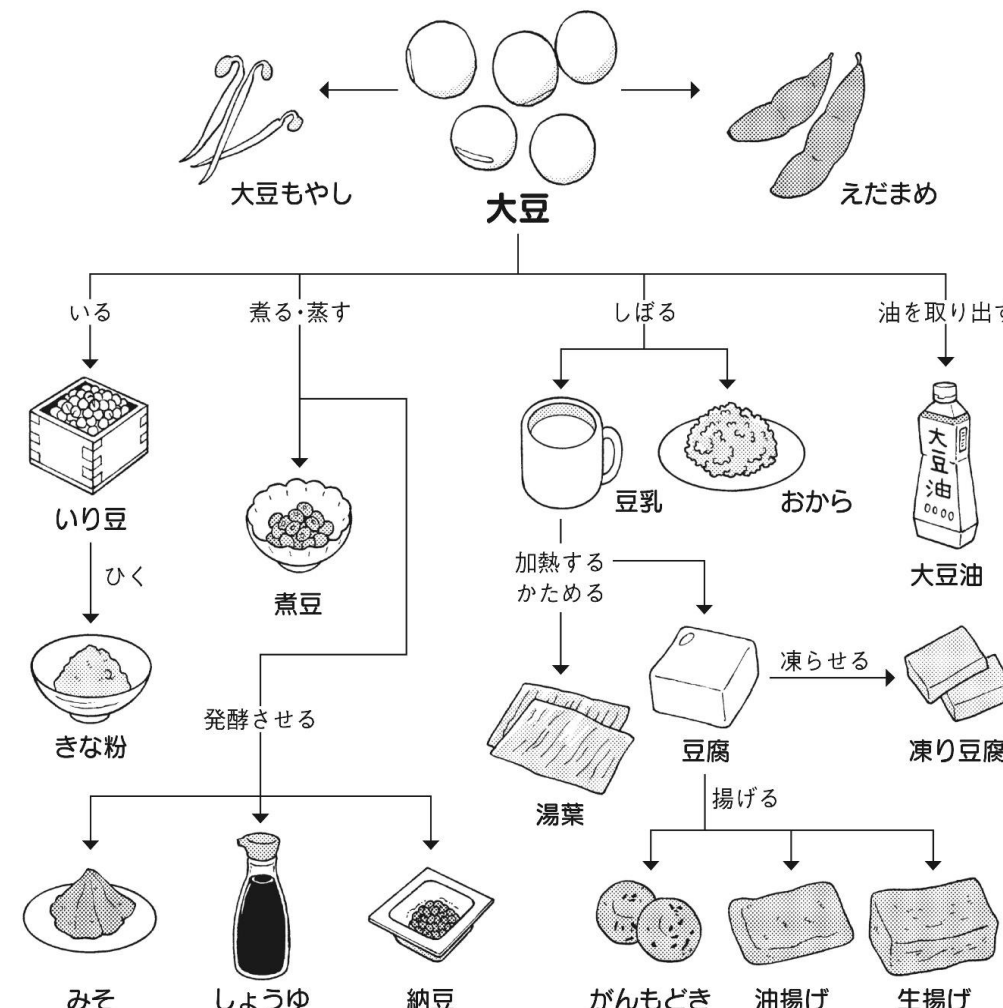
給食だより 2月

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

健康な体をつくるための 食生活チェック

- 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 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 鯽^①に遊び 鯛^②な!
ま 蛸^③んど、時間があつ 鱈^④
魚を釣りに 烏賊^⑤ない?

㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

