

岡山市立福南中学校予定献立表

令和4年11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)	
1	火	ごはん					精白米		767		
		牛乳		牛乳							
		あじの竜田揚げ	あじ			しょうが	でん粉	油	酒・濃口しょうゆ・食塩		
		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	32.8		
2	水	きのこスパゲティ	若どり	スキムミルク 牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	たまねぎ・しめじ マッシュルーム・にんにく えのきたけ・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 ホワイトルウ ポタージュ	白ワイン・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	796	
		牛乳		牛乳							
		さつまいもサラダ				キャベツ	さつまいも 上白糖	いりごま サラダ油	ワインピネガー 食塩・こしょう	31.7	
4	金	ミートサンド	豚肉・大豆		ピーマン トマトケチャップ	たまねぎ 干しぶどう	米粉パン パン粉	サラダ油	赤ワイン・とんかつソース ・食塩・こしょう	780	
		牛乳		牛乳							
		卵スープ	ベーコン・卵		にんじん ほうれんそう	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	36.9	
		ヨーグルト		ヨーグルト							
7	月	麦ごはん					精白米・麦			792	
		牛乳		牛乳							
		さんまの塩焼き	さんま					サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩		
		うの花いり	ちくわ 油あげ・おから		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく ごぼう	三温糖	サラダ油	煮干・濃口しょうゆ みりん・食塩	31.5	
		赤だし	豆腐・赤みそ 赤だしみそ	にんじん みつば	たまねぎ	白玉麩 じゃがいも		煮干			
8	火	ごはん					精白米			786	
		牛乳		牛乳							
		ふりかけ(大豆)	大豆ふりかけ								
		ふきよせ煮	若どり かまぼこ 焼き豆腐		にんじん	こんにゃく しめじ えだまめ	生麩・さといも 栗・くず切り 三温糖		出しがつお・出し昆布 酒・うす口しょうゆ・食塩 濃口しょうゆ・みりん	30.0	
		甘酢あえ		さくらえび 茎わかめ	キャベツ	上白糖		酢・濃口しょうゆ・食塩			
		くだもの(みかん)			みかん						
9	水	チャーシューめん	豚肉 焼豚		にんじん 青にら	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	煮干・とりがら・酒・濃口 しょうゆ・食塩・こしょう	775	
		牛乳		牛乳							
		大学いも					さつまいも・黒砂糖	油・いりごま	濃口しょうゆ・みりん	29.5	
10	木	ライス					精白米			794	
		牛乳		牛乳							
		ビーフストロガノフ	牛肉	スキムミルク サワークリーム	にんじん・パセリ 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 にんにく		サラダ油 ハヤシルウ ビーフシチュー	赤ワイン デミグラスソース 食塩・こしょう	23.7	
		ポテトサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	じゃがいも 上白糖	サラダ油 マヨネーズ	ワインピネガー 食塩・こしょう		
11	金	米粉パン					米粉パン			747	
		牛乳		牛乳							
		セレクトA(さわらの粒マス タード焼き・プリン)	さわら					冷凍プリン	マヨネーズ サラダ油	白ワイン・粒マスタード オレガノ・バジル・食塩 こしょう	
		セレクトB(若どりのスパイス 焼き・ブルーベリーゼリー)	若どり			にんにく しょうが	ブルーベリーゼリー	サラダ油	白ワイン・ローリエ・ナツ メッグ・食塩・こしょう	32.8	
		レタスとコーンのスープ			にんじん	たまねぎ・とうもろこし クリームコーン・レタス	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		
14	月	ビビンバ	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 みりん・コチジャン 豆板醤・食塩	757	
		牛乳		牛乳							
		わかめスープ	ベーコン・豆腐	わかめ	青にら	たまねぎ・あらげきくらげ	じゃがいも	ごま油	とりがら・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	26.9	
		くだもの(かき)			柿						
15	火	麦ごはん					精白米・麦			768	
		牛乳		牛乳							
		納豆	納豆								
		筑前煮	若どり 平天 高野豆腐		にんじん さやいんげん	コンニャク・ごぼう れんこん・たけのこ 干しいたけ・しょうが	じゃがいも 三温糖	いりごま サラダ油	酒・濃口しょうゆ みりん・食塩	30.2	
		酢のもの			にんじん	キャベツ・もやし	上白糖	酢・濃口しょうゆ・食塩			
16	水	いなかうどん	豚肉 ちくわ 厚あげ		にんじん 葉ねぎ	コンニャク だいこん ごぼう	うどん さといも でん粉	ごま油	煮干・酒・濃口しょうゆ・みり ん・食塩・一味とうがらし	753	
		牛乳		牛乳							
		いしもちじゃことテナガエビの から揚げ		いしもちじゃこ テナガエビ				でん粉	油	酒・食塩	37.0
		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		
17	木	玄米ごはん					精白米・玄米			787	
		牛乳		牛乳							
		さけのきのこ蒸し	さけ		みつば	たまねぎ・えのきたけ 生しいたけ・レモン果汁			酒・濃口しょうゆ・食塩 濃口しょうゆ・みりん		
		みそ汁	豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	わかめ	にんじん 青にら	たまねぎ	さつまいも		煮干	31.1	
		くだもの(みかん)			みかん						
18	金	米粉パン					米粉パン			740	
		牛乳		牛乳							
		おかやましのいちごジャム						いちごジャム			
		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・にんにく マッシュルーム	じゃがいも	サラダ油	とりがら・赤ワイン 食塩・こしょう・ローリエ 濃口しょうゆ	31.1	
		白菜サラダ			ほうれんそう	はくさい・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		

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	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		
		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		
21 月	ごはん					精白米		758	
	牛乳		牛乳						
	キムチチゲ	豚肉・さつまあげ 焼き豆腐・中みそ		にんじん 青にら	はくさい・もやし 白菜キムチ・きくらげ しめじ・にんにく	じゃがいも	ごま油		酒・食塩
	じゃこ豆 くだもの(りんご)	いり大豆	かえりちりめん			三温糖	いりごま		濃口しょうゆ・みりん
22 火	ごはん					精白米		764	
	牛乳		牛乳						
	あじの南部焼き	あじ				上白糖	いりごま サラダ油		酒・濃口しょうゆ みりん・食塩
	キャベツのからしあえ			にんじん	キャベツ	上白糖			濃口しょうゆ・みりん 食塩・洋がらし
24 木	ごはん					精白米		785	
	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・濃口 しょうゆ・みりん・食塩
	ごま酢あえ		ちりめんじゃこ		キャベツ・もやし	上白糖	いりごま		酢・濃口しょうゆ・食塩
25 金	バターロールパン					バターロールパン		772	
	牛乳		牛乳						
	いかのマーマレード味	いか				でん粉・マーマレード	油		白ワイン・濃口しょうゆ
	豆と野菜のスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	白いんげん豆 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
28 月	ごはん					精白米		800	
	牛乳		牛乳						
	さわらの香り焼き	さわら	青のり粉				サラダ油		酒・濃口しょうゆ・食塩
	いりどうふ	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
30 水	高菜ラーメン	豚肉		にんじん 高菜漬 葉ねぎ	たまねぎ・はくさい もやし・きくらげ にんにく・しょうが	中華めん	ごま油 いりごま	煮干・とりがら・豚骨・酒 濃口しょうゆ 食塩・こしょう	
	牛乳		牛乳						
	野菜チップス				れんこん	さつまいも	油	食塩	
	くだもの(ぶどう・コールマン)				ぶどう				

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

給食だより 11月

福南中学校令和4年10月28日発行

11月23日は勤労感謝の日です。みなさんが毎日食べている給食には、地域の食材が多く使われています。その食材を育てる人や運ぶ人、調理をする人など、いろいろな人たちによって給食は支えられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。

地域の
食べ物を
食べよう

地産地消！

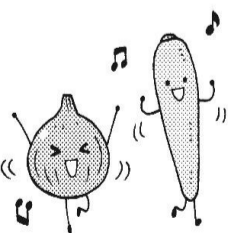
地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。給食の献立から地域の食材を探してみましょう



地産地消
のよい
ところ

新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



地域の活性化

地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



環境によい

輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。



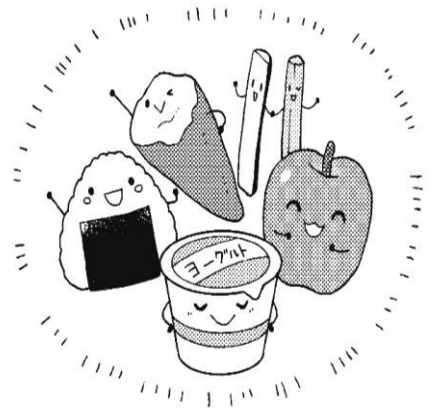
今年も児島湖のテナガエビが登場します！

【11月16日(水)の献立】
いなかうどん
牛乳
テナガエビといしもちじゃこのから揚げ

児島湖でとれた「テナガエビ」と瀬戸内海でとれた「いしもちじゃこ」のから揚げです。カルシウムの豊富な「かみかみ献立」ですよ。しっかりと、地元の味をかみしめて食べてくださいね。

間食(おやつ)の役割を考えよう

間食には食事で不足する栄養素などを補う役割がありますが、三食で栄養をしっかり取れていれば必要ありません。また、間食で好きなものを好きなだけ食べてしまうと、エネルギーや脂質や糖分、塩分のとり過ぎになってしまいます。間食は不足しがちな栄養素(カルシウムなど)がとれるように内容を考えて、時間と量を決めてとることが大切です。おすすめの間食は、乳製品や果物、野菜スティック、ふかしもち、おにぎりなどです。



自分にぴったりの間食は？

間食3か条

1. 時間や量を決めて食べよう！
2. 不足しやすい栄養素を補おう！
3. 栄養成分表示を見て、脂質・糖質・塩分のとり過ぎを防ごう！

夕食が早い人は

軽めにします。間食をたくさん食べると、夕食の時におなかがすかず、必要な栄養素をとれなくなってしまいます。



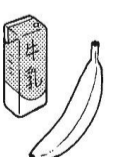
塾や習いごとで夕食が遅い人は

出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとります。帰ってから食べ過ぎるのを防ぎます。



スポーツをしている人は

主食のごはんをしっかり食べ、間食は三食で足りない栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。



11月8日は 11月8日は よくかむと体や脳によいことがたくさん

味がよくなる 唾液が多く出る 食べ過ぎを防ぐ 脳の働きアップ 消化を助ける

