

# 岡山市立福南中学校予定献立表

令和5年1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)
10	火	麦ごはん				精白米・麦			779	
		牛乳	牛乳							
		ぶりの照り焼き	ぶり			三温糖	サラダ油	酒・食塩・濃口しょうゆ みりん		
		七福煮なます	油あげ	にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう れんこん・たけのこ	三温糖	サラダ油	酢・濃口しょうゆ みりん・食塩		
		みそ汁	豆腐 中みそ・赤みそ	にんじん 青にら	たまねぎ だいこん	さつまいも	煮干	31.3		
11	水	カうどん	餅しのだ 若どり かまぼこ	昆布	にんじん みつば	たまねぎ しめじ	うどん 三温糖	濃口しょうゆ・みりん 出しがつお・出し昆布 酒・濃口しょうゆ・食塩	773	
		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	29.5
		くだもの (みかん)			みかん					
12	木	ごはん				精白米			763	
		牛乳		牛乳						
		赤魚の四川だれかけ	赤魚			根深ねぎ 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
		中華コーンスープ	豚肉 卵	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・とうもろこし クリームコーン きくらげ	じゃがいも でん粉	ごま油	とりがら・酒 濃口しょうゆ・食塩 こしょう	30.2	
13	金	胚芽パン				胚芽パン			773	
		牛乳		牛乳						
		クリームシチュー	若どり	粉チーズ スキムミルク 牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	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 ポタージュ		白ワイン・食塩 こしょう
		ほうれんそうサラダ	ミニウインナー	ほうれんそう	キャベツ	上白糖	サラダ油	酢・食塩・こしょう	34.5	
17	火	ごはん				精白米			749	
		牛乳		牛乳						
		ふりかけ (しそかつお)				ふりかけ				
		焼きししゃも		子持ししゃも				サラダ油		
		煮しめ	若どり・ちくわ 高野豆腐	結び昆布	にんじん さやいんげん	こんにゃく・れんこん ごぼう・干ししいたけ	さといも 三温糖	サラダ油	出しがつお・濃口しょうゆ 酒・みりん・食塩	31.8
18	水	カレーめん	牛肉・大豆	スキムミルク	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・干しぶどう にんにく・しょうが	ソフトめん じゃがいも	サラダ油 カレールウ	赤ワイン・ウスターソース カレー粉・食塩・こしょう	769
		牛乳		牛乳						
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ	上白糖	サラダ油	ワインピネガー 食塩・こしょう	30.9
19	木	げたのかけめし	げたミンチ ちくわ・油あげ		にんじん 葉ねぎ	だいこん・しょうが ごぼう・干ししいたけ	精白米・さといも 三温糖・でん粉	サラダ油 ごま油	煮干・酒・濃口しょうゆ みりん・食塩	757
		牛乳		牛乳						
		白あえ	豆腐・白みそ	干ひじき	にんじん ほうれんそう	こんにゃく	三温糖・上白糖	いりごま	濃口しょうゆ・煮干 みりん・食塩	
		くだもの (ぼんかん)				ぼんかん				
20	金	チキンカツサンド (チキン・キャベツ)	若どり・卵			キャベツ	米粉パン・小麦 粉・パン粉	油	酒・食塩・こしょう ケチャップソース	788
		牛乳		牛乳						
		白菜スープ			にんじん こまつな	たまねぎ・はくさい 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	
		ヨーグルト		ヨーグルト					34.3	
23	月	麦ごはん					精白米・麦		772	
		牛乳		牛乳						
		韓国味のり		韓国味付けのり						
		さわらのヤンニョムジャン焼き	さわら			根深ねぎ・にんにく しょうが		いりごま ごま油・サラダ油		酒・濃口しょうゆ・食塩
		みそチゲ	豚肉・押し豆腐 中みそ・赤みそ	にんじん・青にら	たまねぎ・もやし 白菜キムチ・しめじ	トック じゃがいも	ごま油	煮干・酒・豆板醤		
24	火	コスタリカライス	若どり 大豆 ひよこ豆	粉チーズ	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン・トマト トマトケチャップ	たまねぎ マッシュルーム	精白米 コーンスターチ	オリーブオイル	デミグラスソース とんかつソース・ローリエ 白ワイン・食塩・こしょう 一味とうがらし	774
		牛乳		牛乳						
		セサミサラダ		茎わかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし	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・洋がらし	28.6
25	水	海鮮あんかけそば	いか・えび ベビーホタテ貝 うすら卵		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい もやし・たけのこ きくらげ・しょうが	中華めん でん粉	ごま油	とりがら・酒・オイスター ソース・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	777
		牛乳		牛乳						
		揚げぎょうざ	ぎょうざ					油		36.6
		くだもの (ネーブル)			ネーブル					
26	木	ごはん					精白米		779	
		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
		うま煮	牛肉・平天 がんもどき		にんじん さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ たけのこ・干ししいたけ	じゃがいも 三温糖	サラダ油		酒・濃口しょうゆ みりん・食塩
		くだもの (りんご)			りんご					

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)
27 金	米粉パン					米粉パン		755	
	牛乳		牛乳						
	いちごジャム					いちごミックスジャム			
	さといもとれんこんのグラタン	若どり	牛乳 ミックスチーズ	パセリ	たまねぎ・れんこん マッシュルーム	白花豆&白いんげん 豆ペースト さといも・パン粉	サラダ油 ホワイトルウ ポタージュ	白ワイン・食塩・こしょう	29.2
野菜スープ			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		
30 月	ごはん					精白米		755	
	牛乳		牛乳						
	マーボー大根	豚肉・大豆 厚あげ・赤みそ		にんじん チンゲンサイ	だいこん・たまねぎ たけのこ・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 オイスターソース 豆板醤・食塩・こしょう	
	ばんさんすう	ロースハム	茎わかめ		キャベツ	緑豆春雨 上白糖	ごま油	酢・濃口しょうゆ 食塩・洋がらし	29.6
31 火	ごはん					精白米		748	
	牛乳		牛乳						
	すき焼き	牛肉 焼き豆腐		にんじん	こんにゃく・たまねぎ はくさい・ごぼう 根深ねぎ	強力粉・じゃがいも 黒砂糖・三温糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩	
	甘酢あえ		ちりめんじゃこ	こまつな	キャベツ	上白糖		酢・濃口しょうゆ・食塩	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 冬休み号

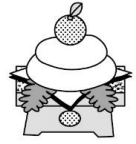
岡山市立福南中学校

令和4年12月23日発行

「ふ・ゆ・や・す・み」ですよ!



もうすぐ『冬休み』ですね…『クリスマス』や『お正月』…  
指折り数え、楽しみにしている子どもたちの笑顔が目に浮かびます…  
こも、暮れからお正月は生活リズムが乱れがちになりますから、健康には十分注意してくださいネ!!  
そこで、今月は「冬休みに気をつけたい食事」のポイントについて考えてみましょう!!



## オムライスアートに挑戦しました!

12月1日(木)は1年に1回のトマトピラフの日でした。  
コロナ禍で黙食が奨励され、みんな前を向いて食べている状態です。  
最近になって、「おしゃべりしてもいいよ・・・」なんてお知らせが届きましたが、今また感染者は増えつつあります。まだまだ、元の生活様式にもどるわけにはいきません。  
給食時間を少しでも楽しんでもらえればと、トマトピラフでセルフオムライスを実施しました。各自で楽しんでもらえたかな?



こんな時代だからこそ、いつも笑顔で!

時代を超えた国民的アイドル



ライスを見立てた楽しい作品



3年生は切実です



「桜咲く」吉報を待っていますよ!



毎日の積み重ねが実るといいね!



伝えきる、一枚。  
おいしい記憶をつくりたい。

**ふ** ふとります。お菓子やジュースのとりすぎ注意!!

◎冬休み中は、クリスマスやお正月など食べる機会が多いですね。だらだらと食べ続けずに、時間と量を決めましょう。

「ショートケーキ半分」または「切りもち1個」は、それぞれ「ご飯1膳分のエネルギー」と同じです…食べ過ぎに注意しましょう。

**ゆ** ゆっくりよくかんで食べましょう。

◎よくかむと、だ液が出るので、「虫歯」や「食べ過ぎ」の予防になります。

**や** やさいをたっぷり食べましょう。

◎野菜には、ビタミンや食物繊維がたくさん含まれていて、からだの調子を整えてくれます。

**す** すっきり目覚めて、おいしい朝ごはん。

◎朝・昼・夕…三食きちんと食べましょう!

**み** みんな風の子元気な子!

◎寒いからといってコタツに入っているはいけません。家の手伝いで掃除をしたり、寒さに負けず、外で元気に遊んだりして、できるだけからだを動かしましょう。よくからだを動かして、よく食べることが健康の基本です。

## お正月に食べるおせち料理

おせち料理とは、もともと季節の変わり目の「節日」に、神様に供える食べ物の「御節供」が略されたものです。その後、特に大切な節日であるお正月のみ、「おせち料理」と呼ばれるようになりました。おせち料理の一つひとつに、意味があり、願いが込められています。  
また、家庭や住んでいる地域によって、料理や重箱の詰め方なども違います。自分の住んでいる地域や家のおせち料理はどんなものでしょうか。

