

# 6月 給食盛り付け表

2024年 操南中学校

## ☆今月の目標☆ 成長期の栄養を考えよう！

### 食育月間です！

6月は「食育月間」に指定されています。全国的にいろいろな行事がとり行われます。毎日何気なく給食を食べているかもしれませんが、今月は特に食材に興味をもち、食べ物に感謝しながら、残さず食べようという気持ちがかもてるといいですね。

### 残食量調査期間

6月3日(月)～7日(金)

岡山市内の小中学校で一斉に、給食の残食量調査を行います。みんなで協力して準備をし、給食時間を確保してしっかり食べましょう！

3日(月) 残食量調査	4日(火) 残食量調査	5日(水) 残食量調査	6日(木) 残食量調査	7日(金) 残食量調査
<p>6月は食育月間です。「食」について関心をもち、健康的な食生活を送れるように「食べる力」を育みましょう。</p> 	<p>6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康には、食習慣も関係しています。</p> 	<p>野菜と一緒にカルシウムが豊富なチーズを食べると、栄養バランスがよくなります。</p> 	<p>食欲のない時期でも、香辛料の独特な香りや色合いが食欲を増進させます。</p> 	<p>楽しい給食時間にするために協力して準備ができるようにしましょう。</p> 
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
<p>主食・主菜・副菜を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になります。</p> 	<p>岡山市では、明治時代からのりの養殖が盛んです。特に児島湾では良質なりがとれます。</p> 	<p>瀬戸内海では魚介類が豊富にとれます。岡山では、いしもちじゃこが5月から8月にかけて多く水揚げされています。</p> 	<p>鉄は、成長期に特に必要な栄養素です。赤身の肉、魚、貝類や豆類、野菜などに鉄が含まれています。</p> 	<p>手軽に食べることのできるファストフードですが、1日の食事の栄養バランスを考えてメニューを選びましょう。</p> 
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
<p>平天やがんもどきなどの加工食品は、食品の保存性や栄養価、嗜好性を高めることができます。上手に利用しましょう。</p> 	<p>かみなり汁は、こんにやくや豆腐を油で炒める時の「バリバリ」という雷のような音から名前がつけました。</p> 	<p>かむことで、脳の働きがよくなり、記憶力が高まります。しっかりとんで食べましょう。</p> 	<p>野菜や果物に多く含まれるビタミンCには、鉄分の吸収を促進する働きがあります。</p> 	<p>ミネストローネは、イタリアの家庭料理です。夏野菜のトマトをたっぷり使っています。</p> 
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
<p>健康な生活を送るためには、食物繊維やビタミンを多く含む野菜を食べることが大切です。</p> 	<p>青じそは、カロテンや鉄などの栄養素を豊富に含みます。季節の野菜を積極的に食事に取り入れましょう。</p> 	<p>「ハッシュド」とは、細かく切るという意味です。細かく刻んだ野菜や薄切りの牛肉を炒めて、煮込んだ料理です。</p> 	<p>もずくは、沖縄のきれいな海で養殖されています。もずくのぬめりには、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。</p> 	<p>旬に収穫したくだものをジャムに加工することで、年間を通じておいしく食べることができます。</p> 

# 6月分 学校給食献立表

操南中学校

日曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆制品	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		
3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	753
	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	じゃがいも	ごま油	とりがら・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	
4火	ごはん					精白米			753
	牛乳		牛乳						
	手作り青菜ふりかけ 白身魚の石垣揚げ ゆばのすまし汁	花かつお ホキ・卵	ちりめんじゃこ	こまつな	しょうが	三温糖	いりごま・油	濃口しょうゆ・みりん 酒・濃口しょうゆ・食塩	
5水	みそラーメン	豚肉・中みそ・赤みそ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも	ごま油	出しがら・豚骨・酒・濃口しょうゆ・食塩・こしょう・一味とうがらし	773
	牛乳		牛乳	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			
	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	
6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	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	764
	牛乳		牛乳						
	マカロニサラダ くだもの(冷凍りんご)				きゅうり・キャベツ 冷凍りんご	マカロニ・上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう	
7金	米粉パン					米粉パン			757
	牛乳		牛乳						
	いかのパーベキューソース味 クリームスープ	いか・中みそ 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・にんにく・しょうが・アップルソース たまねぎ・クリームコーン	でん粉・三温糖 白花豆 & 白いんげん豆 ペースト・じゃがいも	油・サラダ油 サラダ油・ポターージュ・ホワイトルウ	白ワイン・濃口しょうゆ・みりん・一味とうがらし 食塩・こしょう	
10月	麦ごはん					精白米・麦			746
	牛乳		牛乳						
	さわらの塩こうじ焼き おかかあえ 切り干し大根のみそ汁	さわら 花かつお 豆腐・油あげ・中みそ・赤みそ		こまつな・にんじん にんじん・葉ねぎ	しょうが キャベツ	塩こうじ 上白糖	サラダ油	酒・みりん 濃口しょうゆ・食塩 煮干	
11火	ごはん					精白米			749
	牛乳		牛乳						
	のり佃煮 肉じゃが きゅうりの酢のもの		のり佃煮	にんじん・さやいんげん	コンニャク・たまねぎ きゅうり・もやし	じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩 酢・濃口しょうゆ・食塩	
12水	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		出しがら・出し昆布・酒・濃口しょうゆ・食塩	749
	牛乳		牛乳						
	いしもちじゃこのから揚げ くだもの(メロン)		いしもちじゃこ			でん粉	油	酒・食塩	
13木	ごはん					精白米			765
	牛乳		牛乳						
	マーボーなす 華風あえ ミニトマト	豚肉・大豆・厚あげ・赤みそ		にんじん・ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ・なす・たけのこ・あらげきくらげ・にんにく・しょうが キャベツ・もやし	三温糖・でん粉 上白糖	ごま油 いりごま・ごま油	酒・濃口しょうゆ・食塩・オイスターソース・豆板醤・こしょう 酢・濃口しょうゆ・食塩・洋がらし	
14金	牛肉とごぼうの甘からサンド(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	757
	牛乳		牛乳						
	もち麦入りスープ ヨーグルト	若どり	ヨーグルト	にんじん・こまつな	たまねぎ・マッシュルーム・とうもろこし	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	
17月	ごはん					精白米			766
	牛乳		牛乳						
	あじのカレーしょうゆ焼き ひじきの五目煮	あじ 平天・がんもどき	干ひじき	にんじん	こんにやく・たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・えだまめ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩・カレー粉 出しがら・濃口しょうゆ・みりん・食塩	
18火	ツナそぼろごはん	まぐろ油漬		にんじん・さやいんげん	ごぼう・たまねぎ・とうもろこし・しょうが	精白米・三温糖	サラダ油	濃口しょうゆ・みりん・食塩	800
	牛乳		牛乳						
	かみなり汁	豆腐・油あげ・赤みそ・中みそ		かぼちゃ・にんじん・葉ねぎ	こんにやく・たまねぎ		ごま油	煮干	
19水	あっさり中華めん	豚肉	茎わかめ	にんじん	しょうが・干しいたけ・もやし・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	787
	牛乳		牛乳						
	えびとじゃがいものから揚げ くだもの(すもも)	大豆	えび唐揚げ			すもも	でん粉・じゃがいも	油	
20木	ごはん					精白米・麦			787
	牛乳		牛乳						
	厚揚げのみそ煮 即席漬 くだもの(冷凍みかん)	若どり・厚あげ・中みそ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・こんにやく だいこん漬・キャベツ 冷凍みかん	じゃがいも・三温糖・でん粉	サラダ油 いりごま	酒・濃口しょうゆ・みりん 濃口しょうゆ・食塩	
21金	バターロールパン					バターロールパン			766
	牛乳		牛乳						
	さけのバルサミコソース ミネストローネ	さけ ベーコン		トマト・にんじん・パセリ・トマトピューレー	たまねぎ・キャベツ・セロリー・にんにく	小麦粉・三温糖 マカロニ・じゃがいも	サラダ油 オリーブオイル	白ワイン・食塩・こしょう・バルサミコ酢・濃口しょうゆ とりがら・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	
24月	ごはん					精白米			757
	牛乳		牛乳						
	八宝菜 もやしのあえもの 杏仁豆腐	豚肉・えび・いか・うずら卵		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 もやし・きゅうり	でん粉 上白糖	ごま油 いりごま・ごま油	酒・オイスターソース・濃口しょうゆ・食塩・こしょう 酢・濃口しょうゆ・食塩	
25火	ごはん					精白米			760
	牛乳		牛乳						
	いわしの青じそ風味 打ち豆汁	いわし 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	でん粉・三温糖 じゃがいも	油	酒・食塩・濃口しょうゆ・みりん・一味とうがらし 煮干	
26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・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・ビーフシチュー	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	782
	牛乳		牛乳						
	パインサラダ				パインピット・キャベツ・きゅうり	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう	
27木	ごはん					精白米			751
	牛乳		牛乳						
	いり煮 おひたし もずく	若どり・がんもどき		にんじん・さやいんげん こまつな	こんにやく・ごぼう・たけのこ・干しいたけ・しょうが キャベツ・もやし	じゃがいも・三温糖 上白糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん 濃口しょうゆ・みりん・食塩	
28金	米粉パン					米粉パン			776
	牛乳		牛乳						
	おかやまのいちごジャム 豚肉のハーブフライ 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	いちごジャム 小麦粉・パン粉 じゃがいも	油 サラダ油	赤ワイン・食塩・こしょう・オレガノ・バジル とりがら(も)・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	