

4月給食盛り付け表

2024年
石井中学校

☆今月の目標☆

給食の役割を知り、
楽しい食事にしよう

給食の前にはきれいに手を洗い、清潔な服装で食事をしましょう。
給食当番はマスクを着用しましょう。清潔に配膳できるよう、身支度を整えましょう。

8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
<p>始業式</p> <p>新学期</p>	<p>WELCOME!</p>	<p>入学式</p>	<p>食事の時のマナーを守り、新しいクラスで友達や先生と楽しみながら食事をしましょう。</p> <p>いちご グリーンサラダ カレーライス</p>	<p>学校給食の牛乳は、岡山県産の生乳が使用されています。</p> <p>アセロラゼリー あじのムニエル バターロールパン ビーンズスープ</p>
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
<p>ごはんを中心とした和食は、いろいろな栄養をとることができ、健康によい食事だといわれています。</p> <p>若どり大根の甘から煮 麦ごはん みそ汁</p>	<p>春に旬を迎えるたけのこやさやえんどうなどを味わいましょう。さやえんどうは一つ一つ筋をとっています。</p> <p>ふりかけ(しそ昆布) 焼きししゃも ごはん 春野菜の煮物</p>	<p>大豆は、「畑の肉」といわれ、栄養が豊富です。ミートソースめんのルウに大豆を使っています。</p> <p>丼 ミートソースめん フレンチサラダ</p>	<p>クラスみんなで協力して、給食の準備をしましょう。配膳がうまくいく工夫をしましょう。</p> <p>白身魚の揚げ煮 ごはん いももち汁</p>	<p>朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるスイッチの役目があります。</p> <p>マヨネーズ ヨーグルト ツナサンド パスタスープ</p>
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
<p>じゃがいもは、春と秋に収穫します。獲れたてのじゃがいもは、水分が多くて柔らかいの特徴です。</p> <p>さけの焼き漬け ごはん じゃがいものきんぴら</p>	<p>成長期にある中学生は、生涯の中で最もカルシウムをとる必要があります。</p> <p>ひじきの五目あえ 丼 親子丼</p>	<p>食品ロス削減運動のシンボルマーク「ろすのん」を知っていますか?</p> <p>カラマンダリン 丼 チャーシューめん 揚げぎょうざ(2個)</p>	<p>春の食材さわら・木の芽を使った献立です。さわらは瀬戸内に春を告げる魚といわれています。</p> <p>納豆 さわらの木の芽みそかけ 麦ごはん 桜麩のすまし汁</p>	<p>手には目に見えない汚れがついています。食事前の手洗いをきちんとしましょう。</p> <p>りんごジャム コールスローサラダ 米粉パン クリームシチュー</p>
29日(月)	30日(火)	<p>2、3年生は11日(木)から、1年生は12日(金)から給食が始まります。</p> <p>1年生のみなさんにとっては、最初は給食の量が多く感じられるかも知れませんが、成長期であることや活動量が多くなることを考えて量も増えています。好き嫌いせずしっかり食べて、中学校の給食、そして中学校の生活に早く慣れてください。</p> <p>2年生、3年生のみなさんも、引き続きしっかり食べてくださいね。</p>		
<p>昭和の日</p>	<p>日本の伝統的な食事、ごはんともみそ汁を組み合わせることで栄養のバランスが取りやすくなります。</p> <p>いわしのかは焼き ごはん 厚揚げのみそ汁</p>			