



5月給食盛り付け表

2024年
岡北中学校

☆今月の目標☆

初夏の季節感を取り入れた 食事を味わおう



| 1日 (水) | 2日 (木) | 3日 (金) | | |
|--|---|--|--|---|
| <p>山菜には食物せんいが豊富に含まれており、整腸作用や血糖値上昇の抑制効果などが期待されます。</p> <p>かしわもち</p> <p>山菜うどん</p> | <p>感謝の気持ちで「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。</p> <p>甘夏かんサラダ</p> <p>ハヤシライス</p> | <p>憲法記念日</p> | | |
| 6日 (月) | 7日 (火) | 8日 (水) | 9日 (木) | 10日 (金) |
| <p>振替休日</p> | <p>八十八夜は立春から数えて88日目のことです。この頃に摘んだ新茶は品質・味ともに上等です。</p> <p>さわらのお茶葉入り天ぷら</p> <p>豆ご飯</p> <p>沢煮碗</p> | <p>めん料理に、サラダなどの野菜を組み合わせると、栄養のバランスが良くなります。</p> <p>華風サラダ</p> <p>ジャージャーめん</p> | <p>よくかむ習慣を身につけるため、給食ではカミカミ献立を取り入れています。</p> <p>河内晩柑</p> <p>カミカミ佃煮</p> <p>ご飯</p> <p>うま煮</p> | <p>給食のパンには、岡山県産の米粉が20%使われていて、様々な種類があります。</p> <p>ヨーグルト</p> <p>白身魚のベーコン巻き</p> <p>レーズンパン</p> <p>コーンスープ</p> |
| 13日 (月) | 14日 (火) | 15日 (水) | 16日 (木) | 17日 (金) |
| <p>じゃがいも・たまねぎ・キャベツは今が旬の野菜です。旬の味を楽しみながらいただきます。</p> <p>酢みそあえ</p> <p>じゃがいものそぼろ煮</p> <p>ご飯</p> | <p>ちくわは、魚肉のすり身からできています。切り口が竹の輪に似ているのでちくわと呼ばれています。</p> <p>ちくわのいそべ揚げ(2本)</p> <p>さげご飯</p> <p>赤だし</p> | <p>たんぱく質は、肉や魚介類に豊富に含まれる栄養素です。今日は、いか・えび・ほたてが使われます。</p> <p>ポテトフレンチサラダ</p> <p>シーフードスープ</p> <p>スパゲティ</p> | <p>玄米は、精白する前の米です。白米よりもビタミンや食物せんいを豊富に含んでいます。</p> <p>若どりのねぎ塩焼き(2個)</p> <p>ミニトマト(2個)</p> <p>玄米ご飯</p> <p>白玉汁</p> | <p>いろいろな食材を組み合わせることで、健康の保持増進に大切です。</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>あじのマリネ</p> <p>米粉パン</p> <p>野菜スープ</p> |
| 20日 (月) | 21日 (火) | 22日 (水) | 23日 (木) | 24日 (金) |
| <p>キムチは、朝鮮半島の代表的な保存食で、家庭で手作りされています。野菜をしっかりと食べられます。</p> <p>冷凍みかん</p> <p>ナムル</p> <p>豚キムチ丼の具</p> <p>豚キムチ丼</p> | <p>箸は、長い歴史があります。正しい箸の持ち方・使い方を、日々の食事の中で習慣にしましょう。</p> <p>さわらの香り焼き</p> <p>ご飯</p> <p>含め煮</p> | <p>運動や勉強で自分の力を最大限発揮するためには、栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。</p> <p>河内晩柑</p> <p>揚げえび</p> <p>しゅうまい(3個)</p> <p>しょうゆラーメン</p> | <p>大豆は「畑の肉」と呼ばれています。たんぱく質や食物せんいを豊富に含んでいる食品です。</p> <p>はりはり漬け</p> <p>麦ご飯</p> <p>大豆のいそ煮</p> | <p>アルミカップなどのごみは、なるべく小さくまとめましょう。</p> <p>ミートグラタン</p> <p>黒糖パン</p> <p>豆乳スープ</p> |
| 27日 (月) | 28日 (火) | 29日 (水) | 30日 (木) | 31日 (金) |
| <p>焼く、蒸す、揚げるなど様々な調理法があります。今日は赤魚をから揚げにして四川だれをかけています。</p> <p>赤魚の四川だれかけ</p> <p>春雨の中華炒め</p> <p>ご飯</p> | <p>桜えびは、3月中旬から6月初旬が旬です。国産の桜えびは、ほぼ全量が駿河湾産です。</p> <p>キャベツと桜えびの酢のもの</p> <p>ふりかけ(米と野菜)</p> <p>ご飯</p> <p>いりどうふ</p> | <p>いろいろな食品を組み合わせ、楽しみながら食事をすることは、生涯の健康につながります。</p> <p>冷凍みかん</p> <p>あげ</p> <p>きつねうどん</p> <p>アーモンドあえ</p> | <p>6月1日の「岡山市民の日」にちなんで献立です。岡山産の食材を味わって食べましょう。</p> <p>きんぴら</p> <p>ままかりの三杯酢</p> <p>麦ご飯</p> <p>干面なすのみそ汁</p> | <p>ポークビーンズは、アメリカの家庭料理です。豚肉と豆をケチャップなどで煮込んだ料理です。</p> <p>マーマレードサラダ</p> <p>米粉パン</p> <p>ポークビーンズ</p> |