



4月給食盛り付け表

2024年
岡北中学校

☆今月の目標☆

「給食の役割を知り、楽しい食事にしよう」



8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
<p>始業式</p>	<p>学校給食は、よりよい食習慣を身につけ、食について学ぶことを目的としています。</p> <p>赤魚の甘酢あんかけ ごはん 中華炒め</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>春に旬を迎えるだけのこやし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>フレンチサラダ ミートソースめん</p>	<p>クラスみんなで協力し合って、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特徴です。</p> <p>さけの焼き漬 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 ごはん 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 チャーシューめん 揚げぎょうざ</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>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。 配膳係は清潔に配膳できるよう、身支度を整えましょう。</p>		
<p>昭和の日</p>	<p>日本の伝統的な食事、ごはんの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>いわしのかば焼き ごはん 厚揚げのみそ汁</p>			

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。
配膳係は清潔に配膳できるよう、身支度を整えましょう。

