
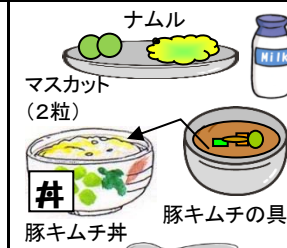


# 9月給食盛り付け表

芳泉中学校

## ☆☆今月の目標☆☆

食事・運動・休養について  
考えよう

1日(水)		2日(木)		3日(金)					
<p>瀬戸内海は、三陸に次ぐわかめの生産地です。郷土の水産物を味わって食べましょう。</p>  <p>冷凍みかん わかめラーメン</p>		<p>ツナ缶の材料であるマグロやカツオには、たんぱく質や脂質などがバランスよく含まれています。</p>  <p>ツナそぼろの具 ツナそぼろご飯</p>		<p>災害時を想定した給食です。災害への備えや心構えなどを考え、非常食を体験しましょう。</p>  <p>救給コーンポタージュ ポイルウインナー(2本) バターロールパン ミックスフルーツ</p>					
6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)	
<p>キーマカレーはインド料理です。キーマとはヒンディー語で細切れ肉やひき肉を意味します。</p>  <p>ドリンクヨーグルト 枝豆サラダ ライス キーマカレー</p>		<p>正しいはしの持ち方、使い方です。美味しい料理をきれいに食べましょう。</p>  <p>さわらの梅みそ焼き じゃことピーマンのふりかけ 麦ご飯 きんぴら</p>		<h1>振替休業日</h1>		<p>食事は、栄養バランスがとれていることと規則正しく食べることが大切です。</p>  <p>即席漬け ご飯 いり煮</p>		<p>給食のパンには岡山県産の米粉が20%配合されています。味わっていただきます。</p>  <p>さけのマスタードソースかけ アプリコットジャム 米粉パン スパゲティソーテー(バジル風味)</p>	
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
<p>梨の種類は、約20種類ほどあります。今日の梨は、二十世紀梨という品種です。</p>  <p>なし 大根のおかかあえ ご飯 肉じゃが</p>		<p>ご飯に具だくさんのみそ汁を組み合わせることにより、栄養のバランスがよくなります。</p>  <p>さんまの薬味だれかけ ご飯 秋なすのみそ汁</p>		<p>スポーツで力を発揮するには、バランスのよい食事が大切です。</p>  <p>冷凍みかん ミートソースめん コールスローサラダ</p>		<p>岡山県特産のマスカット・オブ・アレキサンドリアです。地場産物を感じていただきましょう。</p>  <p>ナムル マスカット(2粒) 豚キムチ丼 豚キムチの具</p>		<p>マリネは、さっぱりと食べられるように工夫された料理です。</p>  <p>あじのマリネ 米粉パン かぼちゃスープ</p>	
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)	
<h1>敬老の日</h1>		<p>感染症を予防するためにも食事前の手洗いは、特にていねいに行いましょう。</p>  <p>冷凍みかん 若どりの甘から煮 麦ご飯 白玉汁</p>		<p>さつまいもにはお腹の掃除をしてくれる食物繊維が豊富に含まれています。</p>  <p>みそラーメン えびとさつまいもの甘からあえ</p>		<h1>秋分の日</h1>		<p>レーズンは、ぶどうを乾燥させたドライフルーツで食物繊維やミネラルを豊富に含みます。</p>  <p>いわしのピザソース焼き レーズンパン ベーコンスープ</p>	
27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)			
<p>かぼちゃにはカロテンが多く、かぜをひきにくしたり、免疫力を高めたりする効果があります。</p>  <p>ししゃものから揚げ(2尾) ふりかけ(のりごま) ご飯 かぼちゃのカレー煮</p>		<p>回鍋肉とは、別々に火を通した肉と野菜を鍋に戻し入れて作ることから名付けられました。</p>  <p>冷凍ピーチ 回鍋肉 ご飯 春雨スープ</p>		<p>ごまやアーモンドなどの種実類には、良質な脂質やビタミン類がふくまれています。</p>  <p>五目うどん さよりの天ぷら</p>		<p>成長期は活動量に見合ったエネルギーの摂取や、カルシウムや鉄などを摂ることが重要です。</p>  <p>きゅうりの酢のもの ご飯 大豆のいそ煮</p>			