

11月給食盛り付け表

芳泉中学校

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
<p>おからは大豆から豆腐を作るときに豆乳を絞った絞りかすです。</p>	<p>栄養バランスのとれた食事にするために、1食分の半分を目安に主食からエネルギーをとりましょう。</p> <p>とりめしの具</p>	<h2>文化の日</h2>	<p>大根は作付面積、収穫量が日本一の野菜です。いろいろな料理に使うことができます。</p> <p>みかん</p>	<p>食事の前にはせっけんを使い、手をきれいに洗いましょう。</p> <p>いかのマーマレード味</p>
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
<p>健康的な生活を送るためには、ご飯を中心とした和食がおすすめです。</p>	<p>ビーフストロガノフはロシアの家庭料理で、サワークリームが使われています。</p>	<p>「喘ミング30」運動を知っていますか？よく噛んで食べると免疫力が高まるなど、様々な効用があります。</p>	<p>ふきよせ煮は、秋風に吹き寄せられた落ち葉や木の実を思わせるように秋の味覚を盛り合わせた料理です。</p> <p>ふりかけ(大豆)</p>	<p>給食時間を確保するために協力して準備ができるようにしましょう。</p> <p>若どりのスパイス焼き</p>
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
<p>今日の柿は、岡山市中区沢田でとれたものです。季節を感じながら食べましょう。</p> <p>ピビンバの具</p>	<p>筑前煮は「がめ煮」とも呼ばれる、九州地方の郷土料理です。</p>	<p>瀬戸内海ではいしもちじゃこなどの魚介類が豊富にとれます。</p>	<p>玄米はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、生活習慣病予防に役立つ食品です。</p> <p>みかん</p>	<p>健康のためには、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。</p> <p>ヨーグルト</p>
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
<p>朝鮮半島の料理は香辛料を上手に取り入れる工夫をしています。</p> <p>りんご</p>	<h2>勤労感謝の日</h2>	<p>牛乳や乳製品には成長期に必要なカルシウムが含まれています。</p>	<p>呉汁の「呉」とはすりつぶした大豆のことをいいます。</p> <p>あじの竜田揚げ</p>	<p>豊かな食生活は、生産者をはじめ多くの人々の努力や苦勞に支えられています。</p> <p>チーズ</p>
29日(月)	30日(火)	<h2>☆☆今月の目標☆☆</h2> <p>感謝の気持ちで食事をしよう</p>		
<p>南部焼きやだまこ餅は東北地方の郷土料理です。</p> <p>みかん</p>	<p>ひじきにはお腹の掃除をする働きをする食物繊維が豊富に含まれています。</p>			