

# 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

**9月13日(火)までマイエフロン着用期間です。  
給食運搬係の人はマイエフロンを  
忘れずに持ってきてください。**



1日(木)		2日(金)		
暑い時でも食べやすい、香辛料をかかせたチリソースは、トマトなどを使って手作りしています。		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。		
赤魚のチリソースかけ  ご飯  ワンタンスープ 		救給カレー  魚肉ソーセージ  ミニバターロールパン  ミックスフルーツ 		
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
今が旬の二十世紀梨は、ほどよい酸味や甘味が特長の梨です。鳥取県の特産品です。  即席漬け  麦ご飯  肉じゃが 	正しいはしの持ち方、使い方 で美味しい料理をきれいに食べ ましょう。 さわらの梅みそ焼き  じゃこどヒーマンのふりかけ  ご飯  きんぴら 	暑い時でも食べやすい食事を 工夫してとることが大切です。 しっかり食べて、残暑を乗り切 りましょう。 わらびもち  テンペ入りかきあげ ゆかりあえ  丼  あつさりうどん 	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。 ツナそぼろ の具  丼  ツナ そぼろご飯  もずくのみそ汁 	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んでいま す。 いわしのピザソース焼き  レーズンパン  ベーコンスープ 
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
<b>体育会予行</b>	チリコンカンは、豆類と肉を煮 込んだ、ピリッと辛いアメリカ南 部の家庭料理です。 ドリンクヨーグルト  マカロニサラダ  麦ご飯  チリコンカン 	<b>体育会</b>	牛肉には、成長期に欠かせない 良質なたんぱく質や鉄分が豊 富に含まれています。 冷凍みかん  大根のおかかあえ  丼  牛丼  牛丼の具 	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。 あじのマリネ  米粉パン  かぼちゃスープ 
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
<b>敬老の日</b>	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 産物を感謝していただきましょ う。 ぶどう  若どりの照り焼き  ご飯  ゆばのすまし汁 	麺料理は、肉や野菜などと一 緒に組み合わせることで、栄養 のバランスが良くなります。  ごぼうサラダ  丼  ミートソースめん 	感染症を予防するためにも食 事前の手洗いは、特に丁寧に 行いましょう。 ししゃものから揚げ (2尾)  かぼちゃのカレー煮  わかめご飯 	<b>秋分の日</b>
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
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。 ナムル  冷凍みかん  丼  豚キムチ丼 豚キムチの具 	千両なすは岡山県の特産品 です。地元食材を身近に感じ ながら食べてください。 白身魚の薬味だれかけ  ご飯  秋なすのみそ汁 	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 が含まれています。  冷凍ピーチ  丼  きつねうどん アーモンドあえ 	海そうにはミネラルや食物繊維 が豊富で、生活習慣病を予防す る効果が期待されています。 きゅうりの酢のもの  ご飯  大豆のいそ煮 	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しょ う。 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 (バジル風味) 