

# 11月給食盛り付け表

芳泉中学校



1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
<p>呉汁は日本各地に伝わる郷土料理で、呉汁の「呉」とはすりつぶした大豆のことです。</p>	<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>	<h2>文化の日</h2>	<p>楽しい雰囲気の中で、おいしく食べることで心が和みます。クラスのみならず楽しくいただきましょう。</p>
<p>7日(月)</p>	<p>8日(火)</p>		<p>9日(水)</p>
<p><b>振替休業日</b></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>さつまいもにはお腹の掃除をする働きのある食物繊維が豊富に含まれています。</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>肉や魚はたんぱく質の重要な供給源です。肉と魚、どちらかに偏ることなく食生活に取り入れることが大切です。</p>
<p>14日(月)</p>	<p>15日(火)</p>	<p>16日(水)</p>	<p>18日(金)</p>
<p>今日の果物は、岡山市の沢田地区の柿を使用予定です。</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、生活習慣病の予防に役立つ食品です。</p>
<p>21日(月)</p>	<p>22日(火)</p>	<p>23日(水)</p>	<p>25日(金)</p>
<p>「噛ミング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>南部焼きやだまこ餅は東北地方の郷土料理です。</p>	<h2>勤労感謝の日</h2>	<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労に支えられています。</p>
<p>28日(月)</p>	<p>29日(火)</p>	<p>30日(水)</p>	<div style="border: 2px dashed green; padding: 10px; text-align: center;"> <p>☆☆今月の目標☆☆</p> <p>感謝の気持ちで 食事をしよう</p> </div>
<p>健康のためには、いろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。</p>	<p>ごまなどの種類には無機質や植物性脂肪が豊富に含まれています。</p>	<p>高菜漬けは、野沢菜漬けや広島菜漬けと並ぶ日本三大菜漬けのひとつです。</p>	