

12月給食盛り付け表

芳泉中学校

○2学期の給食は12月21日(水)が最終日になります。エプロンの洗濯を忘れないようにしましょう。

○3学期の給食は1月6日(金)始業式の日から始まります。

		1日(木)		2日(金)	
		香草(ハーブ)には、肉や魚の臭み消しや、香りづけ、食欲増進など、様々な効果があります。		ビタミンCは、かんきつ類や淡色野菜に多く含まれ、感染症などに対し抵抗力を高める働きがあります。	
		3年生給食なし 若どりの香草パン粉焼き トマトピラフ 豆乳スープ		レモンサラダ ココアパン ポルシチ	
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	
ご飯を中心とした日本型食生活は、いろいろな副食との組み合わせがしやすいので、栄養バランスに優れています。	大きな果実の「あたごなし」は、岡山市東区西大寺で多く栽培されています。生産者の方々は、おいしいなしを苦労して作られています。	食事のあいさつには、食べ物への命と、食事にかかわるすべての人への感謝の意があります。心をこめたあいさつをしましょう。	和食は2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。食品本来の味を生かし、旬などの季節感を大切にしています。	もち麦は、でんぷんを主に含む食品ですが、食物繊維や鉄も多く、今注目の食材です。	
さわらの塩こうじ焼き 菜めし かぶのみそ汁	なし 小魚アーモンド ご飯 厚揚げの中華煮	コーヒー牛乳のもと ビーンズサラダ たらこスープパゲティ	1・2年生給食なし 松風焼き 麦ご飯 さつま汁	ヨーグルト 魚 キャベツ もち麦入りスープ 照り焼きフィッシュバーガー	
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	
冬が旬の水菜は、漬け物・鍋・サラダなど、いろいろな料理に活用できます。	すいとんは、平安時代から食べられてきた料理です。給食では小麦粉を柔らかく練って、一つ一つちぎりながら作っています。	北海道は冷帯(亜寒帯気候)に属しています。冷涼で広大な自然環境を活かし、多種多様な農畜産物が生産されています。	日本人は、季節の食材のもつ味や香りを、料理に取り入れてきました。ゆずのさわやかな風味を、味わいましょう。	冬至は、一年中で昼の時間が一番短い日です。冬至にかぼちゃを食べると病気にかからないといわれています。今年の冬至は22日です。	
水菜の即席漬け ご飯 みそおでん	あじの香味揚げ 麦ご飯 すいとん	みかん 華風サラダ 北海ラーメン	ゆず香あえ ご飯 五目豆	かぼちゃのチーズ焼き レーズンパン かぶらスープ	
19日(月)	20日(火)	21日(水)	<div style="border: 2px dashed green; padding: 10px; text-align: center;"> <p>【今月の目標】</p> <p>冬の食事について 考えよう</p>  </div>		
栄養バランスのとれた食事にするためには、エネルギーの半分程度を主食から摂るようにしましょう。	鉄分は貧血を予防する働きがあります。成長期に鉄分が不足しやすいので、鉄分の多い食品を積極的にとりましょう。	ほうれんそうは、冬が旬の食べ物です。旬の食べ物は栄養価が高く、価格も安くおいしいのが特徴です。			
大根の中華あえ ご飯 マーボー春雨	若どりごぼうの照り煮 ご飯 かきたま汁	みかん ほうれん草のおひたし カレーなんばん			