

10月給食盛り付け表

2024年
石井中学校

★今月の目標★

秋の味覚を
味わって
食べよう!

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
のっぺいは、里芋のとりみを生かした煮物です。お祝いに欠かせない郷土料理です。 かれのいから揚げ ご飯 のっぺい	ちゃんぽんめんは、長崎の郷土料理です。和食、洋食、中華料理が融合して生まれました。 ミニトマト(2個) じゃがタラポテ ちゃんぽんめん	10月は食品ロス削減月間です。私たちができる身近な食品ロス削減について考えましょう。 キャベツのからしあえ 麦ご飯 大豆のいそ煮	10月10日は目の愛護デーです。野菜に含まれるビタミンAは網膜の細胞保護に効果があります。 グラタン ブルーベリージャム 米粉パン 野菜スープ
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)
りんごには、さまざまな品種があります。消化吸収がよく、腸内環境を整える働きがあります。 煮干しのり味 りんご ご飯 厚揚げのみそ煮	給食では、いろいろな調理法や味付けで魚をおいしく食べられるように工夫しています。 赤魚の甘酢あんかけ ご飯 中華炒め	秋に旬を迎える、きのこやさつまいもの香りや食感を、味わいましょう。 ごまあえ きのこうどん 焼きいも	潮の流れが速い、下津井沖で育った「たこ」は、身がしまり味が凝縮されています。 セルフたこご飯の具 みかん セルフたこご飯 さつま汁
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)
今日のぶどうは、「シャインマスカット」という品種です。甘くておいしい岡山県産のぶどうです。 蒸ししゅうまい(2個) ぶどう(2個) ご飯 八宝菜	健康を保つためには、色々な食品をバランスよくとることが大切です。 ホホワイトカレーめん サラダ チョップド	岡山のちらしずしは、江戸時代の「倭約令」がきっかけとなり生み出された料理です。 きすの天ぷら ちらしずしの具 ちらしずし すまし汁	ごみを減らすには、食べ残しを減らす、カップは重ねて捨てるなどがあります。 若どりの粒マスタード焼き(2個) ヨーグルト スイートポテトパン ヨーンスープ
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
中間考査	ひじきはカルシウム、マグネシウム、鉄などのミネラルとともに、ビタミン、食物繊維などを豊富に含んだ食品です。 ひじきの五目あえ 親子丼 親子丼の具	食べる時間が少しでも長くするように、協力して準備をしましょう。 しょうゆラーメン 肉団子の甘酢炒め	打ち豆は、北陸や東北などの伝統食です。蒸した大豆をたたき、乾燥させたものです。 さけの香味焼き みかん ご飯 打ち豆汁
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
中国料理には、4つの系統がありマーボー豆腐は四川料理です。刺激的な辛みが特徴です。 ばんさんすう ご飯 マーボー豆腐	いももちはじゃがいもやかぼちゃを、もちの代用品として作られたことが始まりです。 さわらのカレーじょうゆ揚げ のり佃煮 麦ご飯 いももち汁	種類別の仲間のアーモンドは、脂質や食物繊維などの栄養素を含んでいます。 きつねうどん アーモンドあえ	秋の味覚の代表「さんま」は脂がのって、この時期は特においしいです。 さんまのしょうが煮 ご飯 五目酢きんぴら

＜秋が旬の食べ物＞

