

11月給食盛り付け表

2024年
石井中学校

☆☆今月の目標☆☆

感謝の気持ちで
食事をしよう



セレクト給食
22日(金)

セレクトA

- ・さわらのマヨネーズ焼き
- ・プリン

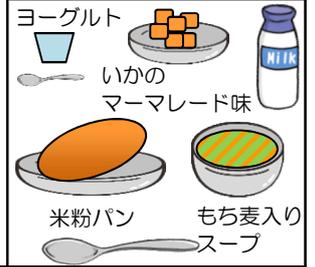
セレクトB

- ・若どりのスパイス焼き
- ・ブルーベリーゼリー



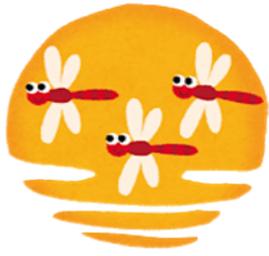
1日(金)

楽しく食事をするために、お互いに食事のマナーを守ることが大切です。



4日(月)

振替休日



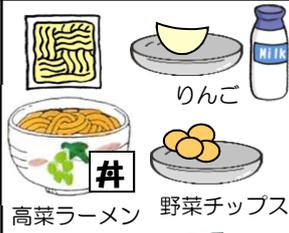
5日(火)

南部焼きやだまっこ汁は東北地方の郷土料理です。



6日(水)

高菜漬けは、野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。



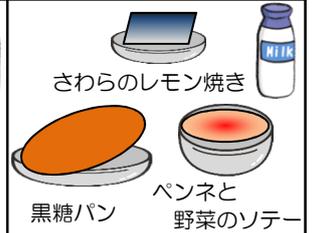
7日(木)

吹き寄せ煮は、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。



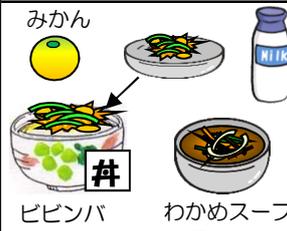
8日(金)

温暖な気候の瀬戸内では、レモンなどの柑橘類の栽培が盛んです。



11日(月)

朝鮮半島の料理は香辛料を上手に入れる工夫をしています。



12日(火)

筑前煮は九州地方の郷土料理で、「がめ煮」とも呼ばれます。



13日(水)

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。



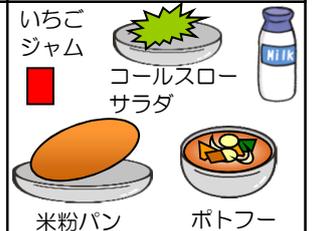
14日(木)

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。



15日(金)

旬に収穫したくだものをジャムに加工することで、年間を通じておいしく食べることができます。



18日(月)

呉汁は日本各地に伝わる郷土料理です。呉汁の「呉」とはすりつぶした大豆のことです。



19日(火)

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。



20日(水)

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。



21日(木)

今日の果物は、岡山市の沢田地区の柿を使用予定です。



22日(金)

主菜とデザートの特選給食です。自分が予約していたものをまちがえないようにとりましょ。



25日(月)

炭水化物を多く含む主食は、体や脳のエネルギー源になります。



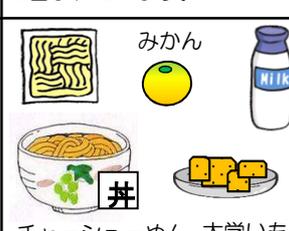
26日(火)

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。



27日(水)

さつまいもにはお腹の掃除をしてくれる食物繊維が豊富に含まれています。



28日(木)

健康のためには、いろいろな食品を組み合わせる食べ方が大切です。



29日(金)

豆類はたんぱく質、脂質、ビタミンE、食物せんいなどたくさん栄養素を含んでいます。

