



12月給食盛り付け表

★2024年★

石井中学校



【今月の目標】

冬の食事について考えよう！



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
大きな果実「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。生産者の方は、おいしいなしを丹精込めて作られています。	すいとんは、室町時代から食べられてきた料理です。給食では小麦粉をやわらかく練って、一つ一つちぎりながら作ります。	備前市日生はみかんの産地です。潮風と海風の照り返して味が濃く、甘いことが特徴です。味わっていただきましょう。	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。食物繊維やビタミンも豊富です。	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21日です。
あたごなし 小魚アーモンド ごはん 厚揚げの中華煮	あじの香味揚げ 麦ごはん すいとん	みかん カレーなんばん おひたし	水菜の即席漬け ごはん みそおでん	メープルジャム かぼちゃのチーズ焼き 米粉パン かぶらスープ
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
食事のあいさつには、食べ物の命と、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。	栄養素の中でも、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、鉄の多い食品を積極的にとりましょう。	ホタテやとうもろこしなど、北海道の産物を取り入れたバター風味のみそラーメンです。北海道の味を楽しみましょう。	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。	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。
いかの揚げ煮丼の具 かきたま汁 いかの揚げ煮丼	切り干し大根のおかかあえ ごはん とりちゃんこ	ヨーグルト 北海ラーメン 華風サラダ	さわらのゆずみそかけ 麦ごはん 含め煮	レモンサラダ スイートポテトパン ボルシチ
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	
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。クラスの人々と、給食を楽しみたいと思います。	ごはん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。	旬の野菜は栄養たっぷり、価格も安く、おいしいです。さらに地元でとれたものは燃料の消費も少なくて済むので環境にも優しいです。	給食では、岡山県産牛肉を毎月使っています。農家の人たちが大切に育てた牛の命をいただいていることに感謝していただきましょう。	
クリスマスデザート 若どりのハーブフライ トマトピラフ 豆乳スープ	さけの塩こうじ焼き ごはん 豚汁	ひじきとツナのサラダ たらこスープパゲティ	ゆず香あえ ごはん 五目豆	

冬至 (とうじ)



今年の冬至は、
12月21日(土)

冬至には、ゆず湯に入ったり、「ん」がつくものを食べる習慣があります。

「ん」がつく食べ物には、にんじん、れんこん、かぼちゃ(なんきん)、だいこんなどがありますね。給食では、6日に「かぼちゃのチーズ焼き」、12日に「さわらのゆずみそかけ」、19日に「ゆず香あえ」、をします。

冬至には、ゆず湯で体を温めて、風邪をひかずに元気に過ごしましょう！



《2学期 給食最終日》

19日(木)

給食が終了したら、給食当番の人は、エプロンを持ち帰り、洗濯をしましょう。貸出エプロンを借りている人は、早目に返しましょう。

