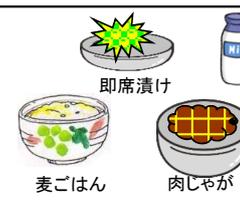
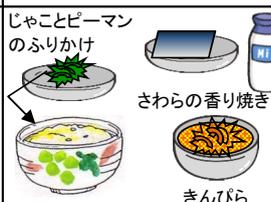
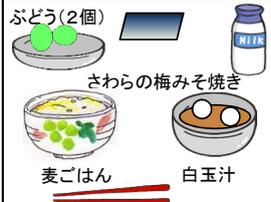
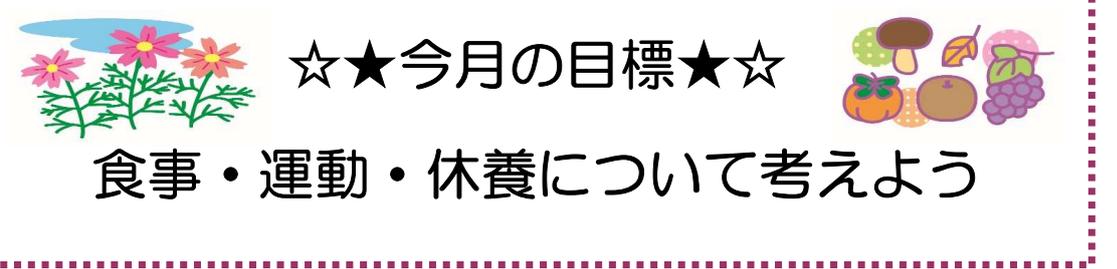


8・9月給食盛り付け表

2024年
石井中学校

8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)
<p>始業式</p>  <p>2学期がはじまります</p>	<p>魚そうめんは、魚肉をすりつぶしてそうめんのように細長くした加工食品です。</p>  <p>若どりの甘から煮 ごはん 魚そうめん汁</p>	<p>とうもろこしは6月から9月が旬です。北海道で多く栽培されています。</p>  <p>コーンラーメン ごはん カミカミポテト</p>	<p>心身の健康のためには食事が大切です。健康のことも考えて食事をしましょう。</p>  <p>ふりかけ(ゆかり) さけのねぎ塩焼き ごはん 夏野菜のみそ汁</p>	<p>災害への備えや心構えなどを考え、非常時の食事について考えましょう。</p>  <p>ミックスフルーツ バターロールパン 白花豆のトマト煮</p>
<p>9月2日(月)</p> <p>牛肉は、たんぱく質が豊富です。また、鶏肉や豚肉に比べて鉄を多く含むのも特徴です。</p>  <p>即席漬け 麦ごはん 肉じゃが</p>	<p>9月3日(火)</p> <p>さわらは岡山を代表する魚でばら寿司や塩焼きなどの料理が楽しめます。</p>  <p>じゃこトピーマンのふりかけ さわらの香り焼き ごはん きんぴら</p>	<p>9月4日(水)</p> <p>今が旬の二十世紀梨は、ほどよい酸味や甘味が特長の梨です。鳥取県の特産品です。</p>  <p>なし 五目うどん いかの天ぷら</p>	<p>9月5日(木)</p> <p>キーマカレーはインド料理です。キーマとはヒンディー語で細切れ肉やひき肉を意味します。</p>  <p>ドリンク 枝豆サラダ ヨーグルト キーマカレー</p>	<p>9月6日(金)</p> <p>レーズンは、ぶどうを乾燥させたドライフルーツで食物繊維やミネラルを豊富に含みます。</p>  <p>いわしのピザソース焼き レーズンパン かぼちゃスープ</p>
<p>9月9日(月)</p> <p>海そうにはミネラルや食物繊維が豊富で、生活習慣病を予防する効果が期待されています。</p>  <p>大根のおかかあえ わかめごはん いり煮</p>	<p>9月10日(火)</p> <p>正しいはしの持ち方、使い方での美味しい料理をきれいに食べましょう。</p>  <p>冷凍りんご 赤魚の四川だれかけ ごはん 汁ビーフン</p>	<p>9月11日(水)</p> <p>麺料理は、肉や野菜などと一緒に組み合わせることで、栄養のバランスが良くなります。</p>  <p>ミートソースめん コールスローサラダ</p>	<p>9月12日(木)</p> <p>ゆばは、豆乳を加熱して膜をすくい上げ、乾燥して作られます。</p>  <p>冷凍みかん 若どりの照り焼き ごはん ゆばのすまし汁</p>	<p>9月13日(金)</p> <p>あじは、今が旬の魚です。マリネは食欲を増進させる酸味の効いたさっぱりメニューです。</p>  <p>アプリコットジャム あじのマリネ 米粉パン ベーコンスープ</p>
<p>9月16日(月)</p> <p>敬老の日</p>  <p>おじいちゃん おばあちゃん ありがとう</p>	<p>9月17日(火)</p> <p>日本には昔から花見や月見といった自然を鑑賞する習慣があります。</p>  <p>ぶどう(2個) さわらの梅みそ焼き 麦ごはん 白玉汁</p>	<p>9月18日(水)</p> <p>えびとさつまいものごまがらめはカミカミ献立です。よくかんで食べましょう。</p>  <p>中華スープ えびとさつまいもの サラダ中華めん ごまがらめ</p>	<p>9月19日(木)</p> <p>タッカルビは、鶏肉と野菜を炒めた韓国の料理です。</p>  <p>タッカルビ ごはん もずくスープ</p>	<p>9月20日(金)</p> <p>スポーツで力を発揮するには、バランスのよい食事が大切です。</p>  <p>冷凍ピーチ さけのマスタードソースかけ 米粉パン スパゲティソーサー(バジル風味)</p>
<p>9月23日(月)</p> <p>振替休日</p> 	<p>9月24日(火)</p> <p>振替休業日</p>  <p>はやね、はやおきで 生活リズムをととのえよう</p>	<p>9月25日(水)</p> <p>テンペはインドネシアの伝統食品です。大豆を発酵させて作ります。</p>  <p>おはぎ ゆかりあえ テンペ入りかきあげ あつさりうどん</p>	<p>9月26日(木)</p> <p>成長期に不足しやすい鉄分は、貧血を予防する働きがあります。</p>  <p>冷凍みかん おひたし ごはん うま煮</p>	<p>9月27日(金)</p> <p>給食のパンには岡山県産の米粉が20%配合されています。味わっていただきましょう。</p>  <p>あじのムニエル ココアパン クリームスープ</p>
<p>9月30日(月)</p> <p>千両なすは岡山県の特産品です。地元の食材を身近に感じながら食べてください。</p>  <p>アセラゼリー 豚肉のしょうが炒め ごはん 秋なすのみそ汁</p>	<p>☆☆今月の目標☆☆</p>  <p>食事・運動・休養について考えよう</p>			