

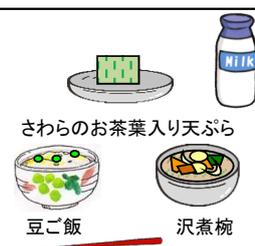
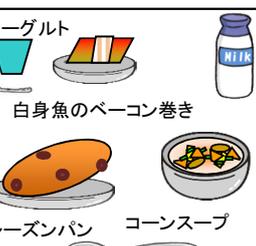
# 5月給食盛り付け表

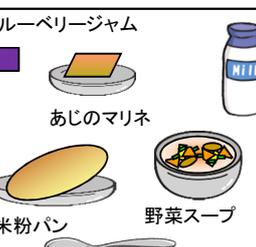
2024年  
石井中学校

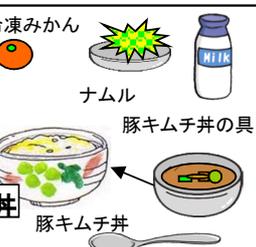
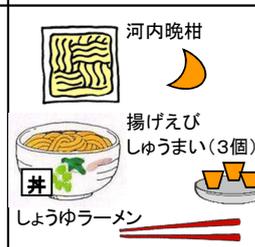
★今月の目標★

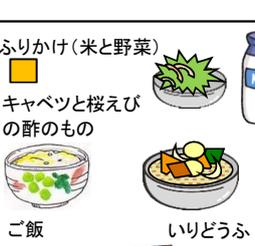
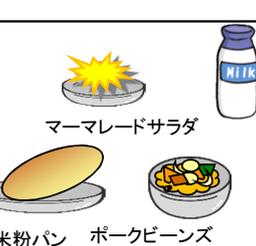
初夏の季節感を  
取り入れた  
食事を味わおう

<p><b>1日(水)</b></p> <p>山菜には食物繊維が多く含まれており、整腸作用・血糖値上昇の抑制効果などがあります。</p>  <p>山菜うどん</p>	<p><b>2日(木)</b></p> <p>感謝の気持ちで「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。</p>  <p>甘夏かんサラダ</p> <p>ハヤシライス</p>	<p><b>3日(金)</b></p> <p><b>憲法記念日</b></p> 
---	--	---

<p><b>6日(月)</b></p> <p><b>振替休日</b></p> 	<p><b>7日(火)</b></p> <p>八十八夜は立春から数えて88日目のことです。この頃に摘んだ新茶は品質・味ともに上等です。</p>  <p>さわらのお茶葉入り天ぷら</p> <p>豆ご飯</p> <p>沢煮椀</p>	<p><b>8日(水)</b></p> <p>麺料理の日には、サラダなどの野菜と一緒にとると栄養バランスが良くなります。</p>  <p>華風サラダ</p> <p>ジャーチャーめん</p>	<p><b>9日(木)</b></p> <p>よくかむ習慣を身につけるため、給食ではカミカミ献立を取り入れています。</p>  <p>河内晩柑</p> <p>カミカミ佃煮</p> <p>ご飯</p> <p>うま煮</p>	<p><b>10日(金)</b></p> <p>給食のパンにはいろいろな種類があり、県産の米粉を20%使っています。</p>  <p>ヨーグルト</p> <p>白身魚のベーコン巻き</p> <p>レーズンパン</p> <p>コーンスープ</p>
---	---	---	--	---

<p><b>13日(月)</b></p> <p>じゃがいも・たまねぎ・キャベツは今が旬です。旬の野菜を味わいましょう。</p>  <p>酢みそあえ</p> <p>ご飯</p> <p>じゃがいものそぼろ煮</p>	<p><b>14日(火)</b></p> <p>ちくわは、魚肉のすり身からできています。切り口が竹の輪に似ているのでちくわと呼ばれています。</p>  <p>ちくわのいそべ揚げ(2本)</p> <p>さげご飯</p> <p>赤だし</p>	<p><b>15日(水)</b></p> <p>たんぱく質は肉だけでなく魚介類にも豊富な栄養素です。今日は、いか・えび・ほたてが使われます。</p>  <p>ポテトフレンチサラダ</p> <p>シーフードスープ</p> <p>スパゲティ</p>	<p><b>16日(木)</b></p> <p>玄米は、精白する前の米です。白米よりもビタミンや食物繊維を多く含んでいます。</p>  <p>若どりのねぎ塩焼き(2個)</p> <p>ミントマト(2個)</p> <p>玄米ご飯</p> <p>白玉汁</p>	<p><b>17日(金)</b></p> <p>いろいろな食材を組み合わせることで、健康の保持増進に大切です。</p>  <p>ブルーベリージャム</p> <p>あじのマリネ</p> <p>米粉パン</p> <p>野菜スープ</p>
---	--	---	--	---

<p><b>20日(月)</b></p> <p>キムチは、朝鮮半島の代表的な保存食です。家庭で手作りをし、野菜をしっかり食べています。</p>  <p>冷凍みかん</p> <p>ナムル</p> <p>豚キムチ丼の具</p> <p>豚キムチ丼</p>	<p><b>21日(火)</b></p> <p>箸は、長い歴史があります。正しい箸の持ち方、使い方を日々の食事の中で習慣にしましょう。</p>  <p>さわらの香り焼き</p> <p>ご飯</p> <p>含め煮</p>	<p><b>22日(水)</b></p> <p>スポーツで自分の力を最大限発揮するためには、栄養バランスのとれた食事が大切です。</p>  <p>河内晩柑</p> <p>揚げえび</p> <p>しゅうまい(3個)</p> <p>しょうゆラーメン</p>	<p><b>23日(木)</b></p> <p>大豆は「畑の肉」と呼ばれ、たんぱく質が豊富です。食物繊維も多く含まれる食品です。</p>  <p>はりはり漬け</p> <p>麦ご飯</p> <p>大豆のいそ煮</p>	<p><b>24日(金)</b></p> <p>食べ残しやアルミカップのごみは分別して小さくまとめましょう。</p>  <p>ミートグラタン</p> <p>黒糖パン</p> <p>豆乳スープ</p>
--	--	---	--	--

<p><b>27日(月)</b></p> <p>焼く、蒸す、揚げなど色々な魚の調理法がありますが、今日は赤魚をから揚げにして、四川だれをかけています。</p>  <p>赤魚の四川だれかけ</p> <p>ご飯</p> <p>春雨の中華炒め</p>	<p><b>28日(火)</b></p> <p>桜えびは、3月中旬から6月初旬が旬です。国産の桜えびは、ほぼ全量が駿河湾産です。</p>  <p>ふりかけ(米と野菜)</p> <p>キャベツと桜えびの酢のもの</p> <p>ご飯</p> <p>いりどうふ</p>	<p><b>29日(水)</b></p> <p>麺料理の時にも、いろいろな食品を組み合わせることで、栄養バランスが良くなります。</p>  <p>冷凍みかん</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>きつねうどん(あげ)</p>	<p><b>30日(木)</b></p> <p>6月1日の「岡山市民の日」にちなんで献立です。岡山産の食材を味わって食べましょう。</p>  <p>ままかりの三杯酢</p> <p>きんぴら</p> <p>きび団子</p> <p>麦ご飯</p> <p>千両なすのみそ汁</p>	<p><b>31日(金)</b></p> <p>ポークビーンズは、アメリカの家庭料理です。豚肉と豆をトマト味で煮込んだ料理です。</p>  <p>マーメイドサラダ</p> <p>米粉パン</p> <p>ポークビーンズ</p>
--	--	--	---	---