

8・9月給食盛り付け表

2023年
岡北中学校



☆今月の目標☆

食事・運動・休養について 考えよう



けんこう ぞうしん ふきゆう げっか
9月は「健康増進普及月間」です。

8月25日(金)

始業式

8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)	9月1日(金)
暑い時は味付けや調理法を工夫すると食欲が増します。しっかり食べて、残暑を乗り切りましょう。	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加工した食品です。	とうもろこしは6月から9月が旬。北海道で多く栽培されています。	心身の健康のためには食事が大切です。健康のことを考えて食事をしましょう。	災害時を想定した給食です。災害への備えや心構えなどを考え、非常食を体験しましょう。
春巻 豚キムチ丼 豚キムチの具	冷凍みかん 若どりの甘から煮 ご飯 魚そうめん汁	レモンゼリー コーンラーメン カミカミポテト	胚芽ふりかけ さけのねぎ塩焼き ご飯 夏野菜のみそ汁	救給カレー 魚肉ソーセージ ミニバターロールパン ミックスフルーツ
9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)
正しいはしの持ち方・使い方で、美しく食事をしましょう。	チリコンカンアメリカの家庭料理。豆と肉を煮込んだピリ辛味です。	二十世紀末は、ほどよい酸味や甘味が特長。鳥取県の特産品です。	井料理は室町時代に考案されたといわれ、今では多種多様な井料理があります。	米粉パンは岡山県産の米粉が20%配合されていて、もちりしています。
さわらの梅みそ焼き ご飯 きんぴら	ドリンクヨーグルト マカロニサラダ ライス チリコンカン	なし 五目うどん いか天ぷら	きゅうりの酢のもの 牛丼 牛井の具	冷凍りんご いわしのピザソース焼き 米粉パン かぼちゃスープ
9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)
健康のためには栄養バランスがとれた食事を規則正しく食べることが大切です。	魚には成長期に欠かせない良質なたんぱく質が豊富に含まれています。	麺料理は肉や野菜などを組み合わせることで、栄養のバランスが良くなります。	梅干しに含まれるクエン酸は疲労回復効果があります。しっかり食べて体力を回復しましょう。	体育会
おひたし わかめご飯 いり煮	赤魚の甘酢あんかけ ご飯 中華炒め	冷凍みかん ミートソースめん コールスローサラダ	大根のおかかあえ 梅干 麦ご飯 大豆のいそ煮	
9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)
敬老の日	千両なすは岡山県の特産品。地元食材を身近に感じながら食べましょう。	岡山特産のマスカット・オブ・アレキサンドリア。地場産物を感謝していただきます。	成長期は活動量に合ったエネルギーの摂取や、カルシウムや鉄などをとることが重要です。	あじは今の旬の魚。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。
	さけの塩焼き じゃこトピーマンのふりかけ ご飯 秋なすのみそ汁	中華スープ マスカット えびとさつまいものごまがらめ サラダ中華めん	豚肉のしょうが炒め ご飯 白玉汁	アプリコットジャム あじのマリネ 米粉パン ミネストローネ
9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)
牛肉はたんぱく質が豊富で、鶏肉や豚肉に比べて鉄を多く含んでいます。	感染症を予防するために食事の手洗いは、石けんを使っていないに行いましょう。	テンペは、大豆を発酵させて作るインドネシアの伝統食品です。	タッカルビは、とり肉と野菜を炒めた韓国料理です。	スポーツで力を発揮するには、栄養バランスのよい食事が基本です。
即席漬け 麦ご飯 肉じゃが	新高なし そばろご飯 切干大根のみそ汁	わらびもち ゆかりあえ テンペ入りかきあげ あっさりうどん	冷凍みかん タッカルビ ご飯 もずくスープ	さわらのマスタードソースかけ 米粉パン スパゲティンター(バジル風味)