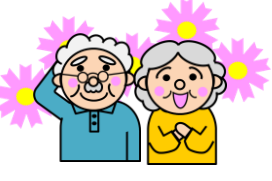
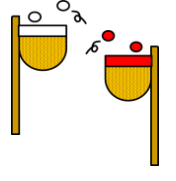
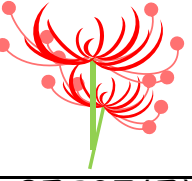
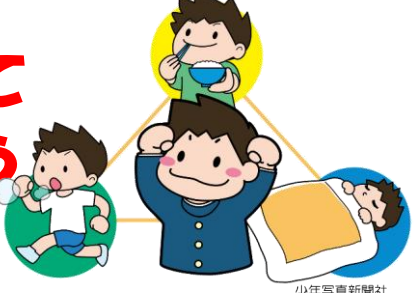




8・9月給食盛り付け表

2024年
岡北中学校

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)
始業式 	魚そうめんは、魚肉をすりつぶして そうめんのよう細長くした加工食 品です。 冷凍みかん 若どりの甘から煮 ごはん 魚そうめん汁	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。  コーンラーメン カミカミポテト	心身の健康のためには食事が大切 です。健康のこと考えて食事を しましょう。 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	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。  ミックスフルーツ バターロールパン 白花豆のトマト煮
9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)
牛肉は、たんぱく質が豊富に含ま れており、とり肉や豚肉よりも鉄の含 有量が多いのが特徴です。  即席漬け 麦ごはん 肉じゃが	さわらは、岡山を代表する魚です。 ばら寿司や塩焼きなどの料理が楽 しめます。 さわらの香り焼き じゃこと ピーマンのふりかけ ごはん きんぴら	今が旬の二十世紀梨は、ほどよい 酸味や甘味が特長で、鳥取県の特 産品です。  いかの天ぷら 五目うどん なし	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。 ドリンク ヨーグルト 枝豆サラダ ごはん キーマカレー	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。  いわしのピザソース焼き レーズンパン かぼちゃスープ
9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)
海そう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 が期待されます。  大根のおかかあえ わかめごはん いり煮	正しいはしの持ち方、使い方でお いしい料理を美しく食べましょう。 冷凍りんご 赤魚の四川だれかけ ごはん 汁ピーマン	めん料理は、肉や野菜などと組み 合わせることで、栄養のバランスが 良くなります。  ミートソースめん コールスロー サラダ	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。 冷凍みかん 若どりの照り焼き(2個) ごはん ゆばのすまし汁	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、 さっぱりした料理です。  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
9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)
敬老の日 	日本には昔から自然を 鑑賞する習慣がありま す。(中秋の名月) ぶどう(2個) さわらの梅みそ焼き 麦ごはん 白玉汁	えびとさつまいものごまがらはカ ミカミ献立です。よくんで食べま しょう。  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	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。  タッカルビ ごはん もずくスープ	体育会 
9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)
秋分の日 	食事は、栄養のバランスがととのっ ていること、規則正しく食べること が大切です。 そばろの具 ツナそばろごはん 赤だし	テンペはインドネシアの伝統食品 で、大豆を発酵させて作ります。  おはぎ ゆかりあえ テンペ入りかきあげ あっさりうどん	井料理のものは室町時代に考え出 されたといわれ、今では多種多様な 井料理があります。 冷凍みかん おひたし ごはん うま煮	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 いただきます。  あじのムニエル ココアパン クリームスープ
9月30日(月)	☆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 ふきゅう げっか 9月は「健康増進普及月間」です。  少年写真新聞社			
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 べましょう。 アセロラゼリー 豚肉のしょうが炒め ごはん 秋なすのみそ汁				