

8・9月給食盛り付け表

2023年
妹尾中学校

☆☆今月の目標☆☆

食事・運動・休養について考えよう

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)
暑い時でも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した加工食品です。	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。	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。	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。
 <p>春巻 豚キムチ丼 豚キムチの具</p>	 <p>冷凍みかん 若どりの甘から煮 ごはん 魚そうめん汁</p>	 <p>コーンラーメン カミカミポテト</p>	 <p>ふりかけ(胚芽) さけのねぎ塩焼き ごはん 夏野菜のみそ汁</p>	 <p>救給力ラー ソーセージ ミニバター ロールパン ミックスフルーツ</p>
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、美味しく料理をきれいに食べましょう。	チリコンカン、豆類と肉を煮込んだ、ピリッと辛いアメリカ南部の家庭料理です。	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。	丼料理のものは室町時代に考え出されたといわれ、今では多種多様な丼料理があります。	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。
 <p>さわらの梅みそ焼き ごはん きんぴら</p>	 <p>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</p>	 <p>五目うどん いかの天ぷら</p>	 <p>きゅうりの酢のもの 牛丼 牛丼の具</p>	 <p>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</p>
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)
食事は、栄養バランスがとれていることと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。	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。	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>おひたし わかめごはん いり煮</p>	 <p>赤魚の甘酢あんかけ ごはん 中華炒め</p>	 <p>冷凍みかん ミートソースめん サラダ</p>	 <p>大根のおかかあえ 麦ごはん 大豆のいそ煮</p>	 <p>ミニトマト さけのムニエル レーズンパン ベーコンスープ</p>
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	感染症を予防するためにも食事前の手洗いは、特にていねいに行いましょう。	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。	成長期は活動量に見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>そばろの具 そばろごはん 切り干し大根のみそ汁</p>	 <p>中華スープ ぶどう(2個) えびとさつまいものサラダ中華めん ごまがらめ</p>	 <p>豚肉のしょうが炒め ごはん 白玉汁</p>	 <p>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</p>
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す。また、鶏肉や豚肉に比べて鉄を多く含むのも特徴です。	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。	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。	タッカルビは、鶏肉と野菜を炒めた韓国の料理です。	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>即席漬け ごはん 肉じゃが</p>	 <p>じゃことピーマンのふりかけ たちうおの塩焼き 秋なすのみそ汁</p>	 <p>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</p>	 <p>冷凍みかん タッカルビ ごはん もずくスープ</p>	 <p>さわらのマスタードソースかけ 米粉パン スパゲティソーテー(バジル風味)</p>