

# 12月給食盛り付け表

★2024年★  
操南中学校

【今月の目標】  
冬の食事について考えよう!



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
<p>大きな果実「あたごなし」は、岡山市東区西大寺で多く栽培されています。生産者の方々は、おいしいなしを丹精込めて作られています。</p> <p>なし 小魚アーモンド</p> <p>ごはん 厚揚げの中華煮</p>	<p>すいとんは、室町時代から食べられてきた料理です。給食では小麦粉をやわらかく練って、一つ一つちぎりながら作ります。</p> <p>あじの香味揚げ</p> <p>麦ごはん すいとん</p>	<p>瀬戸内の温暖な気候はみかんの栽培に適しています。岡山県では備前市の日生町などで多く栽培されています。</p> <p>みかん</p> <p>カレーなんばん おひたし</p>	<p>冬が旬の水菜は、漬け物・鍋・サラダなど、いろいろな料理に活用できます。</p> <p>水菜の即席漬け</p> <p>ごはん みそおでん</p>	<p>冬至は、一年中で昼の時間が一番短い日です。冬至にかぼちゃを食べると病気にかからないといわれています。今年の冬至は21日です。</p> <p>メープルジャム かぼちゃのチーズ焼き</p> <p>米粉パン かぶらスープ</p>
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
<p>食事のあいさつには、食べ物の命と、食事にかかわるすべての人への感謝の意味があります。心をこめたあいさつをしましょう。</p> <p>いかの揚げ煮 かつたま汁</p>	<p>栄養素の中でも、鉄分は貧血を予防する働きがあります。成長期に鉄分が不足しやすいので、鉄の多い食品を積極的にとりましょう。</p> <p>切り干し大根のおかかあえ</p> <p>ごはん とりちゃんこ</p>	<p>ホタテやとうもろこしなど、北海道の産物を取り入れたバター風味のみそラーメンです。</p> <p>ヨーグルト</p> <p>北海ラーメン 華風サラダ</p>	<p>日本人は、季節の食材のもつ味や香りを、料理に取り入れてきました。ゆずのさわやかな風味を、味わいましょう。</p> <p>さわらのゆずみそかけ</p> <p>麦ごはん 含め煮</p>	<p>ビタミンCは、かんきつ類や淡色野菜に多く含まれ、感染症などに対し抵抗力を高める働きがあります。</p> <p>レモンサラダ</p> <p>スイートポテトパン ボルシチ</p>
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	
<p>楽しい雰囲気の中で、おいしく食べることで心が和みます。クラスのみんなど、給食を楽しくいただきます。</p> <p>クリスマスデザート 若どりのハーブフライ</p> <p>トマトピラフ 豆乳スープ</p>	<p>ごはんを中心とした日本型食生活は、いろいろな副食との組み合わせがしやすいので、栄養バランスに優れています。</p> <p>さけの塩こうじ焼き</p> <p>ごはん 豚汁</p>	<p>旬の野菜は栄養たっぷり、価格も安く、おいしいです。さらに地元でとれたものは燃料の消費も少なく済むので環境にも優しいです。</p> <p>ひじきとツナのサラダ</p> <p>たらこスープパゲティ</p>	<p>給食では、岡山県産牛肉を毎月使っています。農家の人たちが大切に育てた牛の命をいただいていることに感謝していただきましょう。</p> <p>ゆず香あえ</p> <p>ごはん 五目豆</p>	



