

5年8・9月給食盛り付け表

岡山市立上道学校給食センター
(中学校用)

年 組 名 前

がつ きゅうしよくむくひょう
8・9月の給食 目標

しょくじ うんどう きゅうよう
食事・運動・休養に

ついて考えよう!

もっと! 野菜を食べよう

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日 350g 以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。

1日350g以上



<p>8月28日(月)</p> <p>はるまき 春巻 </p> <p>はいが 胚芽 ぶりかけ </p> <p>ぶた 豚キムチの具 </p> <p>ごはん </p> <p>ぶた 豚キムチ丼 </p>	<p>29日(火)</p> <p>れいとう 冷凍みかん </p> <p>わか あま に 若どりの甘から煮 </p> <p>うお 魚そうめん汁 </p> <p>ごはん </p>	<p>30日(水)</p> <p>カミカポテト </p> <p>ちゅうか 中華めん </p> <p>ごはん </p> <p>コーンラーメン </p>	<p>31日(木)</p> <p>はいが 胚芽 ぶりかけ </p> <p>さけのねぎ塩焼き </p> <p>なつやさい 夏野菜のみそ汁 </p> <p>ごはん </p>	<p>9月1日(金)</p> <p>ミックスフルーツ </p> <p>ぎょく 魚肉ソーセージ </p> <p>ミニバナナ ロールパン </p> <p>きゅうきゅう 救給 カレー </p>
<p>4日(月)</p> <p>うめ や さわらの梅みそ焼き </p> <p>きんぴら </p> <p>ごはん </p>	<p>5日(火)</p> <p>マクロニサラダ </p> <p>ドリンク ヨーグルト </p> <p>ライス </p> <p>チリコンカン </p>	<p>6日(水)</p> <p>にじっせい 二十世紀なし </p> <p>いかの天ぷら </p> <p>うどん </p> <p>五目うどん </p>	<p>7日(木)</p> <p>きゅうりの酢のもの </p> <p>ぎゅうどん 牛丼の具 </p> <p>ごはん </p> <p>ぎゅうどん 牛丼 </p>	<p>8日(金)</p> <p>おかやまの いちごジャム </p> <p>いわしのピザソース焼き </p> <p>かぼちゃスープ </p> <p>こめこ 米粉パン </p>
<p>11日(月)</p> <p>おひたし </p> <p>わかめ ごはん </p> <p>いり煮 </p>	<p>12日(火)</p> <p>あかうお あまず 赤魚の甘酢あんかけ </p> <p>ちゅうかいた 中華炒め </p> <p>ごはん </p>	<p>13日(水)</p> <p>コールスロー サラダ </p> <p>れいとう 冷凍みかん </p> <p>ソフトめん </p> <p>ミートソースめん </p>	<p>14日(木)</p> <p>だいこん 大根のおかかあえ </p> <p>大豆のいそ煮 </p> <p>むぎ 麦ごはん </p>	<p>15日(金)</p> <p>上道祭</p> <p></p>
<p>18日(月)</p> <p>けいろ う ひ 敬老の日</p> <p></p>	<p>19日(火)</p> <p>そばろ </p> <p>き だいこん しろ 切り干し大根のみそ汁 </p> <p>ごはん </p> <p>そばろごはん </p>	<p>20日(水)</p> <p>えびとさつまいもの ごまがらめ </p> <p>マスカット </p> <p>ふくる 袋スープ </p> <p>ちゅうか サラダ中華めん </p>	<p>21日(木)</p> <p>ぶたにく 豚肉のしょうが炒め </p> <p>しらたま 白玉汁 </p> <p>ごはん </p>	<p>22日(金)</p> <p>アプリコット ジャム </p> <p>あじのマリネ </p> <p>こめこ 米粉パン </p> <p>ミネストローネ </p>
<p>25日(月)</p> <p>そくせき 即席づけ </p> <p>にく 肉じゃが </p> <p>むぎ 麦ごはん </p>	<p>26日(火)</p> <p>じゃことピーマン のふりかけ </p> <p>しおや たちうおの塩焼き </p> <p>あき 秋なすのみそ汁 </p> <p>ごはん </p>	<p>27日(水)</p> <p>わらびもち </p> <p>テンペりかきあげ </p> <p>ゆかりあえ </p> <p>あっさりうどん </p>	<p>28日(木)</p> <p>タツカルビ </p> <p>れいとう 冷凍みかん </p> <p>もずくスープ </p> <p>ごはん </p>	<p>29日(金)</p> <p>さわらのマスタードソースかけ </p> <p>スパゲティソーテー ふろみ (バジル風味) </p> <p>こめこ 米粉パン </p>