



もりつけ表



中学校

令和4年

柏市学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>♪食べた後の食器は、同じ大きさ、同じ絵の食器ごとに重ねて返しましょう♪</p> <p>お皿 (気球の絵)</p> <p>小さいおわん (ピンクの花のライン)</p> <p>★大きいおわん (お花の絵)</p>	<p>1月24日から30日は 全国学校給食週間</p> <p>【日本ではじめて学校給食が出された時】</p> <p>～明治22年の給食～</p> <p>おにぎり しおザケ つけもの</p>	<p>12</p> <p>炒り黒大豆</p> <p>松風焼き</p> <p>れんこん入り紅白なます</p> <p>菜飯</p> <p>★雑煮</p>	<p>13</p> <p>洋梨タルト</p> <p>ハムとポテトのサラダ</p> <p>かける</p> <p>スパゲティ</p> <p>★ツナときこのトマトソース</p>	<p>14</p> <p>味付け小魚</p> <p>パインサラダ</p> <p>かける</p> <p>麦ご飯</p> <p>★ポークカレー</p>
<p>17</p> <p>ししゃもごまフライ(2本)</p> <p>切り干し大根の旨煮</p> <p>ご飯</p> <p>★かぼちゃの味噌汁</p>	<p>18</p> <p>スイーツプリン</p> <p>家常豆腐(ジャジャン豆腐)</p> <p>ご飯</p> <p>★春雨スープ</p>	<p>19</p> <p>ツナとごぼうのサラダ</p> <p>バジルチキン</p> <p>コッペパン</p> <p>★米粉のコーンポタージュ</p>	<p>20</p> <p>ごま和え</p> <p>鶏そぼろ</p> <p>かける</p> <p>麦ご飯</p> <p>★おでん</p>	<p>21</p> <p>鯖の野菜あんかけ</p> <p>五目きんぴら</p> <p>ご飯</p> <p>★なめこ入り味噌汁</p>
<p>24 ◆千葉県産の郷土料理</p> <p>味付けのり</p> <p>野菜入りさんが焼き</p> <p>菜の花入りおかか和え</p> <p>ご飯</p> <p>★さつま芋と生揚げの味噌汁</p>	<p>25 ◆ロシア料理</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ブロッコリーとツナのサラダ</p> <p>ココア揚げパン</p> <p>★ボルシチ</p>	<p>26 ◆昔ながらのすいとん</p> <p>ぼんかん</p> <p>スタミナ丼の具</p> <p>かける</p> <p>麦ご飯</p> <p>★すいとん</p>	<p>27 ◆中華料理</p> <p>ひとくちりんごゼリー</p> <p>こんにやく中華サラダ</p> <p>油淋鶏(ユウリンチー)</p> <p>ご飯</p> <p>★卵と豆腐の中華スープ</p>	<p>28 ◆山形県産の郷土料理</p> <p>鯖の文化干し</p> <p>磯香和え</p> <p>ご飯</p> <p>★芋煮</p>

盛り付けのポイントを確認しよう

日本では、食事を「配膳」して食べてきました。食事の主役「主食(ごはん)」は左手前に置きます。昔は右よりも左を上位と考えたこと、一番持ちやすい場所であることなどが理由に考えられます。「配膳」は食事の基本で、食べやすさ、栄養バランスの確認、美しさから大切です。

おかず【奥】 (Side dishes at the back)

✕

○

☆美しく盛り付ける。

☆汁物は、下に沈む食材と、上に浮く食材があるので、かき混ぜながら均等になるよう盛り付ける。

☆大まかな目安を決めてから盛り付ける。(30人学級の場合) 6等分して、1区分を5人として盛り付ける。

あれ!? もうおしまい?

ごはん1粒まで

残さず食べよう

お米などの作物は農家の人が一生懸命作られたものです。最後の1粒まで大切に食べましょう。