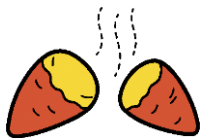


11月給食予定献立表

保原高等学校定時制
(給食時間 16:40~17:20)

| 日 | 曜日 | 献立名 | エネルギー (kcal) | 蛋白質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) |
|----|----|--|-----------------|------------|-----------|-----------|
| 1 | 金 | ご飯 牛乳 ハンバーグ (デミグラスソース) 人参グラッセ ブロッコリー ほたてと大根のサラダ スープ | 776 | 29.0 | 24.8 | 2.5 |
| 5 | 火 | <「和食の日」×「勝ち飯 R」献立> ご飯 牛乳 鮭の照り焼き マカロニサラダ エネルギー豚汁 | 886 | 39.0 | 24.0 | 2.2 |
| 6 | 水 | ハヤシライス 牛乳 ほうれん草と卵の和え物 フルーツヨーグルト | 933 | 31.6 | 26.9 | 2.5 |
| 7 | 木 | きつねうどん 牛乳 厚焼き玉子 (大根おろし添え) チーズドッグ りんご | 726 | 28.4 | 29.2 | 3.1 |
| 8 | 金 | 麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 餃子 味噌汁 | 821 | 32.6 | 25.9 | 2.9 |
| 11 | 月 | 十穀ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ ほうれん草のナムル 味噌汁 | 824 | 29.6 | 28.5 | 2.2 |
| 12 | 火 | 紫黒米ご飯 牛乳 ぶりとおろし大根の煮付け 味噌けんちん汁 ぶどう | 859 | 39.0 | 25.9 | 2.6 |
| 13 | 水 | 焼き肉丼 牛乳 アスパラ菜のお浸し 味噌汁 | 842 | 34.3 | 28.4 | 2.9 |
| 15 | 金 | オープンサンド 牛乳 ブロッコリー 春雨入りスーラータン | 805 | 31.1 | 33.9 | 3.9 |
| 18 | 月 | 七穀ご飯 牛乳 すき焼き風煮 かぶときゅうりの塩もみ 味噌汁 みかん | 805 | 29.5 | 23.7 | 2.8 |
| 19 | 火 | 麦ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ 豆と小松菜のお浸し 粕汁 | 750 | 30.4 | 17.9 | 2.5 |
| 20 | 水 | クリームパスタ 牛乳 人参とツナのサラダ キウイフルーツ | 893 | 31.5 | 34.8 | 3.5 |
| 21 | 木 | <浜通りの郷土料理献立> ほっきご飯 牛乳 カジキカツ ほうれん草のじゅうねん和え あおさの味噌汁 | 780 | 31.5 | 17.5 | 3.5 |
| 22 | 金 | チキンカレーライス 牛乳 サニーレタスサラダ りんご | 918 | 31.9 | 29.1 | 2.8 |
| 25 | 月 | ご飯 牛乳 ほっけ一夜干し ひじきの炒り煮 ほうとう汁 | 859 | 35.6 | 25.6 | 3.2 |
| 26 | 火 | タコライス 牛乳 もずくと京菜のスープ | 940 | 34.2 | 36.6 | 3.0 |
| 27 | 水 | ご飯 牛乳 鯖の照り焼き 五目きんぴら 味噌汁 柿 | 856 | 32.9 | 24.1 | 2.5 |
| 28 | 木 | ホットドッグ 牛乳 ブロッコリーとカリフラワー ミネストローネスープ | 898 | 31.7 | 39.4 | 4.4 |
| 29 | 金 | 麦ご飯 牛乳 あじフライ くらげ入り中華サラダ 味噌汁 ぶどう | 801 | 27.7 | 20.8 | 1.9 |

※都合により献立内容が変更になることがあります。



給食だより 11月号

11月の目標
食物繊維を上手に摂ろう!

秋が深まってきました。まもなく冬の足音も聞こえてきます。23日(土)は「勤労感謝の日」です。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事を作ったりする人達など、いろいろな人達のおかげで、毎日食事をすることが出来ます。感謝の気持ちを忘れないようにしたいものです。

また、11月には2回目の「朝食を見直そう週間」があります。朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間に摂ることは生活リズムを整える上でも、大切なことです。特に、一日のスタートの朝ごはんはきちんと食べるようにしたいものです。

