

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)
2	月	☑ ＜3年1班の献立＞ ご飯 牛乳 油淋鶏（ユーリンチー） ほうれん草のナムル ワンタンスープ フルーツヨーグルト（ミックス）	1069	37.8	40.8	3.3
4	水	十穀ご飯 牛乳 カジキカツ 五目きんぴら 味噌汁	759	27.6	19.1	2.6
5	木	＜4年B班の献立＞ 奄美鶏飯（アマミケイハン） 風お茶漬け+鶏飯スープ 牛乳 冷や奴	807	40.8	23.3	4.6
6	金	食パン りんごジャム 牛乳 オムレツ：ミックス野菜ソテー添え 春雨サラダ 白菜のスープ	868	31.3	30.4	4.0
9	月	＜2年A班の献立＞ ご飯 納豆 牛乳 煮魚 豚汁 ぶどう	860	31.5	29.8	2.7
10	火	カレーうどん 牛乳 中華ちまき キウイフルーツ	751	29.4	22.9	3.0
11	水	＜3年2班の献立＞ ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き：いんげんソテー添え 白菜の浅漬け 味噌汁 りんご	832	31.1	28.9	2.3
12	木	＜2年C班の献立＞ 梅昆布おにぎり 牛乳 ベーコンエッグ 野菜炒め煮 豆っ子汁	815	30.0	25.5	3.5
13	金	ソースかつ丼 牛乳 切干大根の辛味酢和え 味噌汁 梨	855	38.9	21.4	3.2
16	月	＜1年A班の献立＞ ご飯 牛乳 豚の角煮 煮玉子 にらともやしと竹輪のナムル すまし汁	956	34.1	39.5	5.0
17	火	ご飯 牛乳 さわらの柚庵焼き ポテトサラダ 味噌汁 みかん	829	31.1	23.7	2.3
18	水	川俣シャモの親子丼 牛乳 ほうれん草のおろし和え 味噌汁	891	43.6	29.4	2.5
19	木	ご飯 牛乳 鮭西京漬焼き：かぼちゃの素揚げ添え 豚バラと大根の煮物 味噌汁	822	34.2	24.2	2.7
20	金	ポークカレーライス 牛乳 サニーレタスサラダ りんご	890	29.0	29.0	2.7
24	火	＜3年3班の献立＞すき焼きうどん 牛乳 海草サラダ フルーツヨーグルト（黄桃）	911	32.6	44.5	4.3
25	水	＜4年A班の献立＞ご飯 牛乳 ほっけ一夜干し焼き：ピーマンの空揚げ添え 茹で野菜の浅漬け 味噌汁 りんご	768	34.0	19.9	3.2
26	木	クリームパスタ 牛乳 ひじきのツナサラダ	895	34.8	34.9	3.7
27	金	＜1年B班の献立＞コッペパン 牛乳 白身魚フライ アボカドとトマトのサラダ ミネストローネ フルーツヨーグルト（パイン）	940	31.3	36.2	3.8
30	月	＜2年B班の献立＞麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 ごぼうチップスサラダ 味噌けんちん汁 りんご	844	31.0	29.0	3.2

※ ☑ = 栄養バランスがとれているので賞

※都合により献立内容が変更になることがあります。

🍷 11月の献立について

9月30日（水）、食育教室の「グループ演習」で取り組んだ給食メニューを実際に食べてみましょう。多少付け加えたり、削ったりしたところがありますが、なるべく生徒の皆さんの希望に添えるようにしました。どうぞ、お召し上がりください。





給食だより 11月号

11月の目標
定時制の給食メニューを
立ててみよう

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(月)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できます。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「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。

☆☆定時制の献立メニューを考えてみよう☆☆

栄養士のつぶやき (皆さんの班の献立を見せていただいて)

年齢の差が大きいので(みなさんのおばあさんです)若い方の嗜好が少しでも理解できてよかったなあ…。どの班も献立として成り立っている、感心、感心。



栄養士から各班へひとこと

- 1年A班〔16(月)〕ビタミン類まで考えられた良い献立です。ただ塩分が多いので調理の工夫が必要でそれが課題です。
- 1年B班〔27(金)〕主菜に「白身魚フライ」を足しました。給食の食材にアボカドを取り上げるのは初めてです。ちょっと勇気がいりました。
- 2年A班〔9(月)〕納豆と煮魚の組み合わせがこの献立の面白いところです。和食の代表選手をそろえた感じですね。
- 2年B班〔30(月)〕栄養バランスを良く考えている献立です。「ごぼうチップスサラダ」は初めて出ます。ちょっと心配です。
- 2年C班〔12(木)〕「よもぎのすまし汁」、よもぎは春の若い芽がおいしいので「豆っ子汁」にしました。おにぎりは海苔を巻いて出したいと思います。
- 3年1班〔2(月)〕鉄分と食物繊維が満たされていませんが栄養バランスのとれた良い献立です。カロリーがかなり高いですがご飯の量で調節できますね。
- 3年2班〔11(木)〕人気の高い定食メニューができました。緑黄色野菜がもう少しほしいところです。
- 3年3班〔24(火)〕寒くなったら食べたくなる季節感のある献立になりました。福島県産牛肉活用事業を使って和牛を出す予定です。
- 4年A班〔25(水)〕献立全体をとらえて立てられていて好感が持てます。野菜が少なめなので少し足しました。
- 4年B班〔5(木)〕大変面白い組み合わせでびっくりしました。大分脚色しましたがいかがでしょうか。