

11月

給食だより



気温が下がり、温かいものが美味しく感じる季節です。食べ物から元気な心と体を育みましょう。

真駒内中学校 ★ 平岸中学校

月	火	水	木	金
3 	4 カレーライス 野菜の醤油漬け	5 角食 ポテトスープ 鶏肉の竜田揚げ きなこクリーム	6 ごはん 肉片湯 十勝大豆コロッケ ごま和え	7 しょうゆラーメン 大学芋 りんご
10 ビビンバ エビバーグ フルーツミックス	11 ごはん マーボー豆腐 野菜春巻 ナムル	12 ロールパン ポトフ コーンフライ パイン缶詰	13 ごはん けんちん汁 ごまザンギ 黄桃缶	14 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト ヨーグルト
17 エスカロップ ほうれん草とコーンのサラダ	18 ごはん じゃがいものそぼろ煮 いわしのカリカリフライ しょうが和え	19 横割りバンズ レタス入り ミネストローネ メンチカツ スライスチーズ 大根サラダ	20 焼肉丼 みそ汁 みかん	21 カレーラーメン 白花豆コロッケ
24 	25 ごはん 豆腐のオイスター ソース煮 ひじき入りぎょうざ おひたし	26 黒コッペパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ 梨	27 肉炒め丼 みそ汁 さつまいもグラッセ	28 五目うどん チーズポテト焼き 温州みかんゼリー

免疫力をアップして風邪に負けない体を作ろう！

～免疫力低下につながる要因～

- ・偏った食生活 ・睡眠不足
- ・気温の低下や乾燥 ・ストレス

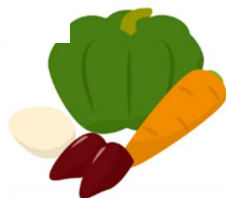


～免疫力が低下しているサイン～

- ・風邪をひきやすい ・口内炎や結膜炎になる
- ・傷の治りが遅い ・疲労感や無気力感が続く

～免疫力を高めるために積極的に摂りたい栄養素～

<ビタミンA>



のどや鼻の粘膜を上
部にしてウイルスが
入るのを防ぐ。
抵抗力を強める。

<ビタミンC>



ウイルスなどの感
染症に対する抵抗
力や回復力を高め
る。

<たんぱく質>



体を作るもとにな
る栄養素。基礎体
力をつけ抵抗力を
高める。

例) 緑黄色野菜・レバー・うなぎ等

例) みかん・いちご・ブロッコリー等

例) 肉・魚・大豆製品・乳製品

【使用食品名一覧】

都合により、献立を変更させていただく場合があります。ご理解、ご了承をどうぞよろしくお願い致します。

(特に、青果物は天候等によって、入荷量及び価格が左右されるため、大量に使用する学校給食の場合、やむを得ず変更する場合があります。どうぞ、ご理解ご協力をお願いいたします。)

3	月	文化の日
4	火	＜カレーライス＞鶏肉もも、カレー粉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、セロリー、しょうが、にんにく、グリーンピース＜野菜の醤油漬＞だいこん、きゅうり、にんじん
5	水	＜ポテトスープ＞ベーコン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ＜鶏肉の竜田揚げ＞鶏肉むね、揚げ油＜きな粉クリーム＞豆乳、きなこ、きび砂糖、コーンスターチ
6	木	＜肉片湯＞豚肉、しょうが、にんじん、はくさい、干ししいたけ、たけのこ、ほうれんそう、長ねぎ＜十勝大豆コロッケ＞道 十勝大豆コロッケ、揚げ油＜ごま和え＞ごまつな、もやし、白すりごま
7	金	＜しょうゆラーメン＞豚肉かた、メンマ、しょうが、にんにく、つと、もやし、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ほうれんそう、茎わかめ＜大学芋＞さつまいも、揚げ油、水あめ、黒砂糖、黒ごま＜りんご＞りんご
10	月	＜ビビンバ＞おおむぎ、豚肉もも、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、にんじん、ほうれんそう、もやし、長ねぎ＜エビバーグ＞エビバーグ 50g、揚げ油＜フルーツミックス＞みかん缶詰、パイナップル缶詰、黄桃缶、なし缶詰、なつみかん
11	火	＜マーボー豆腐＞木綿豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、干ししいたけ、＜野菜春巻＞道 野菜春巻、揚げ油＜ナムル＞ハムロース、ごまつな、にんじん、トウバンジャン
12	水	＜ポトフ＞ポークウインナー、ベーコン、キャベツ、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、だいこん＜コーンフライ＞コーンフライ、揚げ油＜パイナップル缶詰＞パイナップル缶詰スライス
13	木	＜けんちん汁＞鶏もも、木綿豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ＜ごまザンギ＞鶏肉もも、しょうが、にんにく、全卵、揚げ油
14	金	＜パスタシーフードソース＞ベーコン、むきえび、たんざくいか、ホタテ、あさり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトピューレ、トマト缶詰＜青のりポテト＞フレンチポテト、青のり、揚げ油＜ヨーグルト＞ヨーグルト 90g、粉糖
17	月	＜エスカロップ＞おおむぎ、たけのこ、豚肉、揚げ油、全卵、小麦粉、トマトピューレ＜ほうれん草とコーンのサラダ＞ほうれんそう、コーン
18	火	＜じゃがいものそぼろ煮＞豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、大豆、切り干し大根、さやいんげん、干ししいたけ＜いわしのカリカリフライ＞道 いわしのカリカリフライ、揚げ油＜しょうが和え＞ほうれんそう、もやし、しょうが
19	水	＜レタス入りミネストローネ＞ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、レタス、マカロニ、トマト缶詰、セロリ、ケチャップ、＜メンチカツ＞道 メンチカツ 50g、揚げ油＜大根サラダ＞だいこん、まぐろ、きゅうり、にんじん、白ごま
20	木	＜焼肉丼＞豚肉もも、揚げ油、たまねぎ、しょうが、にんにく、もやし、にんじん、ほうれんそう＜みそ汁＞凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ＜みかん＞みかん
21	金	＜カレーラーメン＞豚肉肩、しょうが、にんにく、メンマ、もやし、はくさい、にんじん、玉ねぎ、ほうれんそう、長ねぎ、カットわかめ＜白花豆コロッケ＞白花豆コロッケ 60g、道 白花豆コロッケ、揚げ油
24	月	振替休日
25	火	＜豆腐のオイスターソース煮＞木綿豆腐、豚肉もも、ピーマン、ながねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが＜ひじき入りぎょうざ＞ひじき入りぎょうざ、揚げ油＜おひたし＞ごまつな、もやし、糸かつお
26	水	＜ポテトグラタン＞ベーコン、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、チーズ、スキムミルク＜厚揚げサラダ＞厚揚げ、しょうが、揚げ油、キャベツ、きゅうり、にんじん＜梨＞梨
27	木	＜肉炒め丼＞豚肉肩、メンマ、にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、トウバンジャン＜みそ汁＞だいこん、油揚げ、みそ＜さつまいもグラッセ＞さつまいも、バター、きび砂糖
28	金	＜五目うどん＞鶏肉むね、油揚げ、つと、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、ながねぎ、干ししいたけ、たもぎたけ＜チーズポテト焼き＞じゃがいも、きび砂糖、バター、チーズ＜温州みかんゼリー＞国産温州みかんゼリー

つと・白ちくわ(たら、でん粉、塩、砂糖)はんぺん(たら、でん粉、塩、砂糖、卵白)豆腐入りかまぼこ(たら、豆腐、でん粉、塩、さとう)ハム(豚肉、でん粉、塩、さとう、香辛料、リン酸塩)ベーコン(豚肉、塩、さとう)豆板醤(唐辛子、塩、みそ、みりん、ろ豆粉、酒精、調味料(アミノ酸等)、PH調整剤)オイスターソース(かきエキス、果糖ぶどう糖、たん白加水分解物、塩、でん粉、さとう、酢、調味料(アミノ酸)、酒精、カラメル色素)

その他、加工食品についてはその都度変わりますので別途お問い合わせください。

※パンについて…ソフトフランスパン以外は、乳製品(脱脂粉乳)と、卵(全卵)の使用があります。

※海産物全般について…海洋生物(小さなかに・えびなど)が混入している場合があります。

*学校により、献立が異なる場合があります。

使用食品の詳細については(平岸中館岡まで)※尚、揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となりますので、ご了承よろしくお願ひいたします。

