

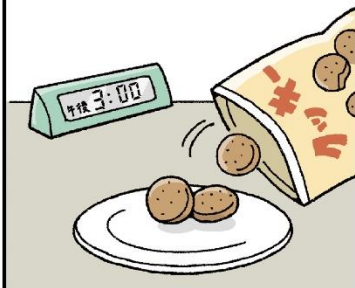
間食の取り方を考えてみよう

みなさんは間食を取る時に気を付けていることはありますか？間食は、朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割がありますが、好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖分や脂質、塩分のとりすぎで生活習慣病などの原因になります。食事とのバランスをとりながら、どのように間食を取っていけば良いのか考えてみましょう。

★間食を取る時の3つのポイント★



・時間と量を
決めて食べる



・不足しがちな栄養素
(カルシウムなど)をとる



じゃこ
おにぎり

プルーン入り
ヨーグルト



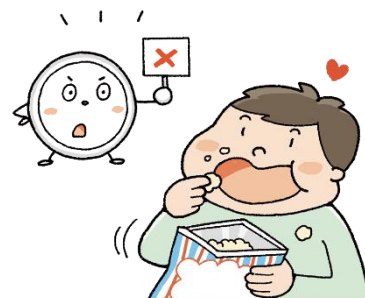
・食品表示を見ながら
食品を選ぶ



市販の菓子などを選ぶ時は原材料名や栄養成分表示を見ましょう。原材料名からは食品に含まれるものや食品添加物の有無が、栄養成分表示からはエネルギー量や塩分量などがわかります。食物アレルギーがある人は、特定のアレルギー物質を含むかを、確認しましょう。

Q. スナック菓子を食べてはいけないの？

A. 食べていけないということはありませんが、スナック菓子の食べすぎは塩分や脂質のとりすぎになります。塩分のとりすぎは高血圧などを引き起こし、脂質のとりすぎは脂質異常症などの原因になります。大きな袋のままどし袋全部食べてしまいがちなので、取りわけるか、小袋のものを購入するとよいでしょう。間食は、いろいろなものを選んで食べるようにしましょう。



11月の予定献立

月	火	水	木	金
2 コーンピラフ うの花コロッケ フルーツミックス	3 文化の日 	4 ロールパン ポトフ 白身魚フライ 柿	5 キーマカレー ストローポテトサラダ パイン缶	6 パスタボンゴレ フレンチポテト
胚芽精米・大麦・パター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム・パセリ／じゃがいも・ごぼう・人参・玉ねぎ・おから・ひじき・パン粉・小麦粉・でん粉／缶詰(みかん・パイン・黄桃・なし・なつみかん)		豚肉・水あめ・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・人参・いんげん・大根・鶏がらスープ／ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉	白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・しょうが・にんにく・大豆・パセリ・レーズン・小麦粉・ウスターソース・中濃ソース・トマト・ケチャップ／ラム・キャベツ・きゅうり・コーン・じゃがいも・ごま	ソフトパスタ・あさり・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマト・ウスターソース・中濃ソース・鶏がらスープ／じゃがいも

月	火	水	木	金
9 焼豚チャーハン かぼちゃコロケ りんご	10 和風そぼろごはん みそ汁 さばのソース焼き	11 コッペパン 白菜と肉ボールの クリーム煮 チキンナゲット もやしのごまサラダ	12 ごはん じゃがいものそぼろ煮 揚げいわしハンバーグ (バーベキューソース) しょうが和え 新琴似中 2 年給食なし	13 たぬきうどん(えび入り) チーズポテト焼き みかん
胚芽精米・大麦・豚肉・ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・コン・しいたけ・グリビース・ごま油／かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・玉ねぎ・脱脂粉乳・米粉・小麦粉	白飯・鶏肉・豆腐・切り干し大根・しいたけ・ごま・しょうが・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき／じゃがいも・玉ねぎ・わかめ・だし汁(むろあじ・昆布)／さば・しょうが・ごま	豚肉・たら・でん粉・豆腐・玉ねぎ・片栗粉・白菜・人参・マッシュルーム・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ／鶏肉・パン粉・でん粉・おから・小麦粉・とうもろこし粉・クラッカー粉／ほうれん草・もやし・人参・トウバンジャン・ごま	白飯／豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆・切り干し大根・いんげん・しいたけ・しょうが・だし汁(昆布)／玉ねぎ・人参・ねぎ・すりみ・でん粉・いわし・しょうが・マッシュポテト・にんにく・ウスターソース／ほうれん草・もやし・しょうが	ソフトめん・あさり・さくらえび・かたくちいわし・人参・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・全卵・鶏肉・つと・小松菜・ねぎ・たまごたけ・しいたけ・だし汁(むろあじ・昆布)／じゃがいも・バター・牛乳・チーズ
16 栗ごはん さんまごまフライ 磯和え	17 カレーライス コロコロサラダ	18 横割バンズ あさりのチャウダー メンチカツ (ケチャップソース) コールスローサラダ	19 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル	20 塩ラーメン シナモンポテト 柿
胚芽精米・大麦・だし汁(昆布)・栗・油揚げ・人参・しめじ・しいたけ／さんま・しょうが・小麦粉・全卵・ごま・パン粉／ほうれん草・もやし・のり	白飯・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリビース・小麦粉・カレー／ウスターソース・ケチャップ・鶏がらスープ／ハム・高野豆腐・人参・きゅうり・コン・ごま	あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ／豚肉・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・大豆たんぱく・でん粉・ケチャップ・ウスターソース／キャベツ・人参・コン・ごま	白飯／豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・人参・ねぎ・しいたけ・オイスターソース・ごま油・トウバンジャン・片栗粉／ししゃも・小麦粉・片栗粉／ハム・小松菜・もやし・人参・ごま油・トウバンジャン・ごま	ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・ねぎ・ほうれん草・わかめ・ごま・スープ(鳥がら・豚骨・煮干・昆布・しょうが)／さつまいも
23 勤労感謝の日 	24 ごぼうピラフ はんぺんチーズフライ フルーツカクテル	25 角食・いちごジャム ポテトグラタン あさりのサラダ 野菜うの花 もちもちフライ	26 リザーブ給食 ごはん 豚汁 鶏肉の照り焼き ブリカツ(中濃ソース) みかん	27 五目うどん 大学芋 パイン缶
	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・コン・パセリ／たら・でん粉・卵白・小麦粉・全卵・チーズ・パン粉／缶詰(みかん・パイン・黄桃・なし・なつみかん)・りんごジュース	いちご／ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・人参・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ・パン粉・パセリ／あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・ごま／じゃがいも・人参・とうもろこし・玉ねぎ・いんげん・ごぼう・パン粉・おから・でん粉・鶏肉・米粉	白飯／豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・ねぎ・しょうが・だし汁(むろあじ・宗田・昆布)／鶏肉・しょうが・片栗粉・ごま／ぶり・パン粉・小麦粉・でん粉・ライ麦粉・コンソール・中濃ソース	ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・ねぎ・しいたけ・たまごたけ・だし汁(むろあじ・宗田・昆布)／さつまいも・水あめ・ごま
30 ひじきごはん かわいい唐揚げ (おろしソース) おひたし	リザーブ給食があります！ 11月26日(水)にリザーブ給食を実施します。 生徒のみなさんには、「和食の良さを知ろう」というテーマのもと、「とり肉の照り焼き」か「ブリカツ(中濃ソース)」を選んでもらいました。食べ物を選択する力を身に付ける良い機会になればと思っています。 <div>   </div>			
胚芽精米・大麦・だし汁(昆布)・鶏肉・ひじき・油揚げ・しらたき・人参・グリビース／かわいいでん粉・大根・しょうが・片栗粉／小松菜・もやし・系かつお				

- ・牛乳は毎日 200ml つきます。
- ・献立の下に、使用している主な食材を記載しています。(調味料等を除く)「／」は献立の区切りです。
- ・ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入している場合があります。
- ・かわいい唐揚げ、いわしのカリカリフライは製造段階で、内臓と魚卵を取り除いたものを使用いたしますが、業者によりますと、混入する場合がありますとのことでしたのでお知らせいたします。
- ・野菜や果物については、収穫状況等により変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。