中学校

11 月　給食の配膳表

唐津市東部学校給食センター

月	火	水	木	金
2 豚肉と根菜の煮物 手作りふりかけご飯 さつま汁	3 	4 7（土）の代休	5 さんまのみぞれ煮 すだちこんにゃくのぽん酢あえ ご飯 沢煮椀	6 植物生まれのプッチンプリン 海藻サラダ ミルクパン チリコンカン
9 きびなごのカリカリフライ かみかみサラダ ご飯 のっぺい汁	10 餃子 もやしの中華あえ ご飯 タイピーエン	11 ホキフライ れんこんの炒め物 ご飯 にらたま汁	12 鶏肉の塩こうじ焼き 肉じゃが ご飯 厚揚げとほうれん草のみそ汁	13 豚肉のケチャップ炒め マカロニサラダ ご飯 きのこのスープ
16 ぶどうゼリー 豆と野菜のサラダ もち麦入りご飯 ビーフカレー	17 大学芋 春雨サラダ ご飯 八宝菜	18 あじの南蛮漬け 野菜の磯香あえ ご飯 豚汁	19（3年修学旅行） 豚肉のねぎ塩炒め 春菊とれんこんのサラダ ご飯 チンゲン菜のスープ	20（3年修学旅行） 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のソテー コッペパン 豆乳春雨スープ
23 勤労感謝の日 	24（3年修学旅行の代休） さばの塩焼き ほうれん草のおひたし ご飯 だぶ	25 鶏肉の唐揚げ 磯煮 ご飯 きのこ汁	26 魚のパン粉焼き 野菜のごま酢あえ ご飯 キムチ汁	27 ふんわり野菜揚げ(２個) ナムル丼の具 麦ご飯 ワンタンスープ
30 ミートボールのトマト煮 かぼちゃのサラダ ご飯 ポトフ				

ごはんで栄養バランスをアップ!!

ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB１などが含まれています。ごはんは味が淡泊なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心にして、和食、洋食、中華などのバラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。

米を食べていますか？

米は、わたしたちの主食として欠かせない食品です。しかし、食の洋食化がすすんだことや、パンやめん類を食べる機会が増えたことなどから米の消費量が減っています。主食である米を食べる機会を増やすようにしましょう。