

11月給食だより

11月の予定献立表

令和元年度佐賀県立唐津商業高等学校校定特制

月	火	水	木	金
				1 ご飯・牛乳 麻婆春雨 にんじんサラダ 中華風かき玉スープ
4 振替休日 	5 さつまいもご飯・牛乳 干草焼き 切干大根の炒め煮 すまし汁 果物	6 スパゲティポロネーゼ 牛乳 ツナサラダ コーンポターシュ	7 栗おこわ・牛乳 揚げ豆腐の甘酢あんかけ 春菊とえのきのナムル わかめスープ	8 ご飯・牛乳 魚の照り焼き 小松菜のアーモンド和え 豚汁 ゼリー（セレクト）
11 ご飯・牛乳 タンドリーチキン 小松菜のソテー さつまいものサラダ 豆腐と卵のスープ	12 ご飯・牛乳 高野豆腐の肉詰め マセドアンサラダ なめこのみそ汁	13 ご飯・牛乳 八宝菜 中華風サラダ 春雨スープ 果物	14 ご飯・牛乳 魚のおろし煮 ほうれん草のごま和え チゲ風みそ汁 果物	15 ご飯・牛乳 コロック 添え野菜 れんこんのきんぴら コンソメスープ
18 かき揚げうどん・牛乳 ゆかりごはん 白菜のゆず和え ごまプリン	19 ご飯・牛乳 おでん風煮 白和え 果物	20 高菜ご飯・牛乳 ししゃもフリッター ほうれん草のソテー ごぼうと油揚げのみそ汁 大学いも	21 ご飯・牛乳 ビーフン炒め かぶとちりめんの酢の物 きのこスープ	22 ご飯・牛乳 魚のムニエル ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁 ゼリー（セレクト）
25 三色丼・牛乳 ぎょうざ ごまネーズ和え えのきと豆腐のすまし汁	26 カレーうどん・牛乳 ごはん 野菜サラダ プリン	27 ご飯・牛乳 筑前煮 柿なます 白菜のみそ汁	28 揚げパン・牛乳 豚しゃぶサラダ 春雨と肉団子のスープ ぶどうゼリー	29 シシリアンライス 牛乳 春巻き 野菜チップ サンラータンスープ

今月の給食の目標は「健康の保持・増進をしよう」です。

① 朝食をとる

朝ごはんを食べていますか？朝食をきちんととることは1日を快適に過ごすためのスタートです！

Let's try!

健康めづのく食の事

② 腹八分目を心がける

まとめ食いの習慣のある人は、そうでない人に比べて肥満になりがちです。まとめ食いをしなくていいように、間食（お菓子を除く）を上手に取り入れてみよう。

③ からだのリズムにあわせる

人のからだは朝、日が昇ると活動し、日が沈むと休養するようにリズムがつくられています。食事を朝、昼、夕と規則正しくとることは、この生体リズムとの関わりからも大変重要なものです。

④ よく噛んで 楽しくゆっくりと食べる

よく噛んで食べることは消化によいばかりではなく、食べ過ぎ防止にもなります。また、楽しく食べることは消化によく、ストレスの解消にも効果があります。