

11月給食だより



11月の予定献立表

令和2年度佐賀県立唐津商業高等学校定時制

月	火	水	木	金
2 	3 文化の日 	4 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	5 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）	6 キーマカレー 牛乳 れんこんのサラダ フルーツ白玉 福神漬け
9 栗おこわ・牛乳 魚の照り焼き 小松菜のアーモンド和え 豚汁 果物	10 スパゲティボロネーゼ 牛乳 ツナサラダ コーンポタージュ 	11 ご飯・牛乳 厚揚げと牛肉の煮物 かぶとちりめんの酢の物 きのこスープ ゼリー（セレクト）	12 ご飯・牛乳 麻婆春雨 にんじんサラダ 中華風かき玉スープ	13 ちゃんぽん 牛乳 大根サラダ 揚げぎょうざ
16 さつまいもご飯・牛乳 千草焼き 切干大根の炒め煮 豆腐のみそ汁 果物	17 ご飯・牛乳 八宝菜 中華風サラダ 春雨スープ	18 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	19 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	20 ご飯・牛乳 コロッケ 添え野菜 れんこんのきんぴら コンソメスープ
23 勤労感謝の日 11月23日は 勤労感謝の日 食べ物をつくってくれる人や 食べられることに感謝しましょう。 	24 ご飯・牛乳 筑前煮 柿なます 白菜のみそ汁	25 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	26 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	27 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
30 牛丼・牛乳 白和え さといものみそ汁 果物	11月8日は いい歯の日 歯を大切にしていますか？ こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！ ・甘い菓子や飲み物の だらだら食べ ・歯みがきはめんど うだからしない ・あまりかまなくても 食べられるやわらか い食べ物が好き			

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
食事の

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。

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。

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。