

11月給食だより



11月の予定献立表

令和3年度佐賀県立唐津商業高等学校定時制

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|--|--|
| 1 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 | 2 体験的学習活動等休業日 | 3 文化の日 | 4 体験的学習活動等休業日 | 5 かきたまうどん・牛乳 にんじんご飯 さんまのおかか煮 切り干し大根ときくらげのサラダ |
| 8 ご飯・牛乳 魚のあんかけ 牛肉とごぼうの煮物 さといものみそ汁 | 9 ミートソーススパゲティ 牛乳 マセドアンサラダ チンゲンサイのスープ | 10 ご飯・牛乳 松風焼き かぶとちりめんの酢の物 きのこのトマトスープ 手作りプリン | 11 揚げパン・牛乳 豚しゃぶサラダ コーンポタージュ みかんゼリー | 12 ご飯・牛乳 魚のホイル焼き じゃがいものきんぴら 大根のみそ汁 |
| 15 さつまいもご飯・牛乳 千草焼き 白和え すまし汁 | 16 ご飯・牛乳 高野豆腐の肉詰め ツナサラダ なめこのみそ汁 果物 | 17 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 | 18 ご飯・牛乳 魚のおろし煮 ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁 | 19 ご飯・牛乳 コロッケ ゆで野菜 れんこんのきんぴら 野菜スープ |
| 22 高菜ご飯・牛乳 サバのみぞれ煮 ほうれん草のソテー 春雨スープ 大学いも | 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 ゼリー | 25 ちゃんぽん 牛乳 れんこんのサラダ 揚げぎょうざ | 26 カレーライス 牛乳 大根サラダ フルーツ白玉 福神漬 |
| 29 ご飯・牛乳 麻婆春雨 にんじんサラダ 中華風かき玉スープ | 30 ご飯・牛乳 魚のムニエル 白菜のゆず和え チゲ風みそ汁 ごまプリン | 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！



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。



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。

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。

