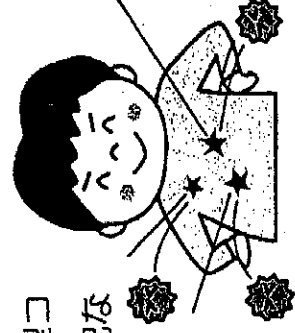


ばい菌ばい菌だより

11月



日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。



風邪をひかない丈夫な体をつくらう!

<p>栄養バランスの良い食事</p> <p>1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。</p>	<p>適度な運動</p> <p>意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。</p>
<p>十分な睡眠</p> <p>早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。</p>	<p>こまめな手洗い</p> <p>手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。</p>

意識してとりたい栄養素と多く含む食品

たんぱく質

体力をつける
魚介類

肉類

大豆・大豆製品

卵

牛乳・乳製品

ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を保護する

ウナギ

ギンダラ

レバー

にんじん

かぼちゃ

ほうれん草

ビタミンE

血行をよくする

アーモンド ピーナッツ

ひまわり油

サケ

ツナ缶

かぼちゃ

モロヘイヤ

ビタミンC

免疫力を高める

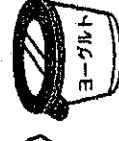
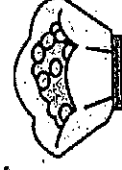
野菜

いも類

果物

そのほか、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子（腸内環境）を整え、免疫力を高める効果があるといわれています。

※免疫とは、病気の原因となるウイルスや菌などから自分の体を守る仕組みのことです。



11月の予定献立表

令和2年度 唐津市鎮西学校給食センター

日付	牛乳	しゅじょく・おかず	主にエネルギーのもちになる	主に体をつくるものになる	主に体の調子を整えるものになる	食 品 名	単 位	数	備 考
2 (角)	○	ごはん あじのひものからあげ きゅうりとかかめの旨のもの かきたまじる	米 揚げ油 砂糖	揚げ油 わかめ 卵	揚げ油 わかめ 卵	揚げ油 わかめ 卵	揚げ油 わかめ 卵	585	256 199 313
4 (角)	○	ごはん ほいでーろー わかめスープ みかん	米 油、砂糖 ごま、ごま油	豚肉、味噌 わかめ	豚肉、味噌 わかめ	豚肉、味噌 わかめ	揚げ油 わかめ みかん	610	214 196 294
5 (木)	○	ごはん どりのじサソースやき フレンチサラダ コーンチャウダー	コッパパン オリーブ油、砂糖 塩、じゃがいも	鶏肉 ワインナー、牛乳、生クリーム	鶏肉 ワインナー、牛乳、生クリーム、パセリ	鶏肉 ワインナー、牛乳、生クリーム、パセリ	コッパパン オリーブ油、砂糖 塩、じゃがいも	601	288 232 347
6 (金)	○	ごはん ぶたそぼろどん(ごはん) ぶたそぼろどん(く) うめおかあえ のっぺいじる	米 砂糖、ごま 砂糖	豚肉、卵 かつお節 鶏肉、油揚げ	豚肉、卵 かつお節 鶏肉、油揚げ	豚肉、卵 かつお節 鶏肉、油揚げ	米 砂糖、ごま 砂糖	652	270 211 325
9 (月)	○	ごはん いわしのしょうがに やさいのごまあえ あわびひじる	ごはん 砂糖、でん粉 砂糖、ごま	いわし 油揚げ 卵、かまぼこ、豆腐	いわし 油揚げ 卵、かまぼこ、豆腐	いわし 油揚げ 卵、かまぼこ、豆腐	ごはん 砂糖、でん粉 砂糖、ごま	588	235 205 331
10 (火)	○	ごはん わかめうどん ちくわのいそあけ だいにんのかレーサラダ	米 うどん類 ごま、でん粉、米粉、揚げ油 揚げ油、砂糖、ごま	鶏肉、わかめ ちくわ、漬物のり ローズハム	鶏肉、わかめ ちくわ、漬物のり ローズハム	鶏肉、わかめ ちくわ、漬物のり ローズハム	米 うどん類 ごま、でん粉、米粉、揚げ油 揚げ油、砂糖、ごま	696	243 237 350
11 (水)	○	ごはん ポークカレー イカとかいそうのサラダ	米、精麦 じゃが芋、油、カレールー 和風デリシャストレッシング、ごま	豚肉、大豆 鶏肉、大豆	豚肉、大豆 鶏肉、大豆	豚肉、大豆 鶏肉、大豆	米、精麦 じゃが芋、油、カレールー 和風デリシャストレッシング、ごま	647	255 208 284
12 (木)	○	ごはん さかなのからあげ きんちりれんこん みそしる	ごはん でん粉、揚げ油 ごま、油、ごま油、砂糖	魚切身 豚肉、揚げわかめ 厚揚げ、わかめ、味噌	魚切身 豚肉、揚げわかめ 厚揚げ、わかめ、味噌	魚切身 豚肉、揚げわかめ 厚揚げ、わかめ、味噌	ごはん でん粉、揚げ油 ごま、油、ごま油、砂糖	596	252 185 318
13 (金)	○	ごはん ちゅうかどん(むぎごはん) ちゅうかどん(く) あげシューマイ あまずあえ	米、精麦 油、でん粉、ごま油 豚肉、でん粉、砂糖、小麦粉、揚げ油 砂糖	豚肉、かまぼこ、うずら卵 ぶたにく、鶏肉、植物性たん白、粉末大豆 ローズハム	豚肉、かまぼこ、うずら卵 ぶたにく、鶏肉、植物性たん白、粉末大豆 ローズハム	豚肉、かまぼこ、うずら卵 ぶたにく、鶏肉、植物性たん白、粉末大豆 ローズハム	米、精麦 油、でん粉、ごま油 豚肉、でん粉、砂糖、小麦粉、揚げ油 砂糖	629	243 212 286
16 (月)	○	ごはん さかなのあげに いそかあえ とりごぼろじる	米 でん粉、揚げ油、砂糖 砂糖	魚切身 海苔 鶏肉、油揚げ	魚切身 海苔 鶏肉、油揚げ	魚切身 海苔 鶏肉、油揚げ	米 でん粉、揚げ油、砂糖 砂糖	588	235 177 302
17 (火)	○	ごはん トマトオムレツ コールスローサラダ ミートボールシチュー	コッパパン 植物油、大豆油、パーム油、菜種油、でん粉 オリーブ油、砂糖 じゃがいも、油、パン粉、でん粉	卵、鶏肉 鶏肉、鶏肉 ミートボール(牛肉、豚肉、鶏肉)	卵、鶏肉 鶏肉、鶏肉 ミートボール(牛肉、豚肉、鶏肉)	卵、鶏肉 鶏肉、鶏肉 ミートボール(牛肉、豚肉、鶏肉)	コッパパン 植物油、大豆油、パーム油、菜種油、でん粉 オリーブ油、砂糖 じゃがいも、油、パン粉、でん粉	666	253 275 401
18 (水)	○	ごはん さかなのこうそうやき じゃがいものちーすに みそしる	米 オリーブ油 じゃがいも、バター 塩	魚切身 ベーコン、チーズ わかめ、味噌、油揚げ	魚切身 ベーコン、チーズ わかめ、味噌、油揚げ	魚切身 ベーコン、チーズ わかめ、味噌、油揚げ	米 オリーブ油 じゃがいも、バター 塩	623	285 189 356
19 (木)	○	ごはん マーボー豆腐 イカサゲット さつまいもサラダ	米 油、砂糖、でん粉、ごま油 豚肉、小麦粉、ぶどう糖、でん粉、植物油、揚げ油 さつまいも、エッグアラ、ほろみつ	豆腐、豚肉、味噌 いか、木刀魚すり身、大豆、植物性たん白	豆腐、豚肉、味噌 いか、木刀魚すり身、大豆、植物性たん白	豆腐、豚肉、味噌 いか、木刀魚すり身、大豆、植物性たん白	米 油、砂糖、でん粉、ごま油 豚肉、小麦粉、ぶどう糖、でん粉、植物油、揚げ油 さつまいも、エッグアラ、ほろみつ	722	257 301 350
20 (金)	○	ごはん どりやきハンバーグ れんこんサラダ なめこのあかだし	ごはん パン粉、砂糖、でん粉 レインボードレッシング こくとろパン	豆腐、豚肉、豚肉 ローズハム 厚揚げ、わかめ、味噌	豆腐、豚肉、豚肉 ローズハム 厚揚げ、わかめ、味噌	豆腐、豚肉、豚肉 ローズハム 厚揚げ、わかめ、味噌	ごはん パン粉、砂糖、でん粉 レインボードレッシング こくとろパン	617	227 208 334
24 (火)	○	ごはん とりにくのパーベキューソース いかときゅうりのごまあえ きゃべつとワインナーのスープ	砂糖 豆腐 豆腐	鶏肉 いか ワインナー	鶏肉 いか ワインナー	鶏肉 いか ワインナー	砂糖 豆腐 豆腐	686	303 284 352
25 (水)	○	ごはん さかなのさいきょうやき やさいのアーモンドあえ ふたじる	砂糖、ごま油 砂糖、アーモンド 里いも	魚切身、味噌 厚揚げ、豚肉、味噌	魚切身、味噌 厚揚げ、豚肉、味噌	魚切身、味噌 厚揚げ、豚肉、味噌	砂糖、ごま油 砂糖、アーモンド 里いも	620	278 193 346
26 (木)	○	ごはん ガ/オライス(むぎごはん) ガ/オライス(く) あげたごやき ちづくスープ	米、精麦 油、砂糖 小麦粉、でん粉、砂糖、植物油、揚げ油 ちづくスープ	鶏肉 たご、卵 ちづく、豚肉	鶏肉 たご、卵 ちづく、豚肉	鶏肉 たご、卵 ちづく、豚肉	米、精麦 油、砂糖 小麦粉、でん粉、砂糖、植物油、揚げ油 ちづくスープ	695	261 188 264
27 (金)	○	ごはん ぶたにくとゆめやさいのもの にらたまじる たくあんのごまあえ	米 砂糖、油、蜜いも でん粉 ごま	ぶたにく 卵、かまぼこ 鶏肉	ぶたにく 卵、かまぼこ 鶏肉	ぶたにく 卵、かまぼこ 鶏肉	米 砂糖、油、蜜いも でん粉 ごま	680	240 189 311
30 (月)	○	ごはん ゆめやさいサラダ きのこス/オライ フルーツポンチ	和風デリシャストレッシング オリーブ油、バター、スパゲティ 砂糖、野菜入りファイバーゼリー	鶏肉 ワインナー	鶏肉 ワインナー	鶏肉 ワインナー	和風デリシャストレッシング オリーブ油、バター、スパゲティ 砂糖、野菜入りファイバーゼリー	531	249 161 270
								623	254 212 324

11月の平均