



11月前半

予定献立表


 2022. 10. 31
 京丹後市立
 弥栄中学校

運動部などで しっかり実力を出すためには 食事バランスが大切！ 運動部に所属している みなさんの中には、学校 がはじまる前の朝練や放 課後の練習など、非常に 運動量が多い人がいます。 そのような人の場合、通 常よりも多くのエネル ギーが必要です。大切な成長期ですので、 まずはごはんなどの炭水化物をしっかりとり、 その上で良質のたんぱく質（魚や肉、 卵など）やカルシウム、鉄、ビタミンなど を多く含む食事をとるようにしましょう。 もちろん、朝ごはんぬきはもってのほか。 朝からしっかり食べるようにしましょう。	1日（火） エネルギー 784kcal タンパク質 30.5g 主食 ごはん 主菜 イカのチリソース和え 副菜 ねぎのサラダ 副菜 ワンタンスープ 牛乳 ワンタン	2日（水） エネルギー 720kcal タンパク質 27.1g 主食 鶏ごぼうピラフ 主菜 副菜 豚肉と野菜のソテー 副菜 コンソメーフ デザート みかん	3日（木） 文化の日	4日（金） エネルギー 791kcal タンパク質 34.5g 主食 ごはん 主菜 鶏肉としばー甘辛がらめ 副菜 五色和え 副菜 白菜のそぼろ汁 牛乳 しょうが			
	7日（月） エネルギー 902kcal タンパク質 25.3g 主食 ごはん 主菜 じゃがマーボー 副菜 ごぼうチップスサラダ デザート みかんゼリー	8日（火） エネルギー 786kcal タンパク質 30.7g 主食 麦ごはん 主菜 ごぼうのかみかみつくね 副菜 ハリハリ漬け 切干大根 きざみ昆布 副菜 小松菜の味噌汁 油揚げ 牛乳 歯の日	9日（水） エネルギー 807kcal タンパク質 32.6g 主食 ごはん 主菜 鯖の生姜煮 副菜 人参しいしり 副菜 いも団子汁 牛乳	10日（木） エネルギー 754kcal タンパク質 28.1g 主食 中華風炊き込みごはん 副菜 ささみとキャベツのサラダ 副菜 にらスープ デザート りんご	11日（金） エネルギー 764kcal タンパク質 27.2g 主食 ごはん（減量） 主菜 大豆とひじきのかき揚げ 副菜 こんにゃくのおかか煮 こんにゃく 副菜 かぶのみそ汁 油揚げ 牛乳		
	14日（月） エネルギー 839kcal タンパク質 27.3g 主食 ポークカレー（麦ごはん） 主菜 副菜 ツナとほうれん草のサラダ 副菜 福神漬け 牛乳	15日（火） エネルギー 843kcal タンパク質 30.1g 主食 ごはん 主菜 白身魚フライのオーロラソースかけ 副菜 フロッコリーときのこソテー エリンギ 副菜 ピーズーフ グリーンピース 牛乳 世界の料理	～歯の日～ 「11（いい）8（は）」のごろ合わせを元にして、11月8日は「いい歯の日」とされています。かみごたえのある食材、歯の健康を保つに効果的なカルシウムを多く含む食材を積極的に取り入れた献立です。歯や骨をしょうぶに保つためには「カルシウム」という栄養素が重要です。また、よく噛んで食べると体に良いことがたくさんです。一口につきかむ回数は「30回」程度が良いとされています。意識してみましょう。			～世界の料理・カナダ～ 給食では、毎月5のつく日に「世界の料理」を取り入れた献立を実施します。今月は15日に「カナダ」を出します。白身魚フライのオーロラソースかけは白身魚をフライにしたものに、カナダで見られるオーロラをイメージしたソースをかけます。ピースープは スピリットピーという黄色のエンドウ豆を煮込んだとろみのあるスープです。給食では、スピリットピーの代わりに同じえんどう豆であるグリーンピースを使用しています。カナダの家庭料理の一つです。	

～世界の料理・カナダ～

給食では、毎月5のつく日に「世界の料理」を取り入れた献立を実施します。今月は15日に「カナダ」を出します。白身魚フライのオーロラソースかけは白身魚をフライにしたものに、カナダで見られるオーロラをイメージしたソースをかけます。ピースープは スピリットピーという黄色のエンドウ豆を煮込んだとろみのあるスープです。給食では、スピリットピーの代わりに同じえんどう豆であるグリーンピースを使用しています。カナダの家庭料理の一つです。

*給食物資状況により、急遽変更になることがあります。ご了承ください。