

11月給食だより

R2 南砺平高等学校 給食係

日	曜	献立予定	エネルギー Kcal	たんぱく 質g
4	水	ごはん ハンバーグトマトソース 磯和え もやしのソテー 春雨スープ ジョア	927	34.5
5	木	ごはん 魚の唐揚げ野菜あん 小松菜のナムル 南瓜サラダ かきたま汁 牛乳	922	34.6
6	金	あんかけ焼きそば 揚げ餃子 牛乳 果物	783	32.1
9	月	ごはん 魚のアーモンドフライ チーズポテト マスタード和え クリームスープ	949	36.1
10	火	ごはん 肉と野菜の炒め物 酢物 南瓜の甘煮 ワンタンスープ ジョア	907	31.4
11	水	ごはん 秋刀魚の生姜煮 スパゲティサラダ おひたし 豚汁 ヨーグルト	976	37.9
12	木	ごはん 鶏肉の紅葉揚げ 海苔酢和え 切り漬け なめこのみそ汁 牛乳	889	37.1
13	金	カレーライス サラダ 牛乳	999	33.3
16	月	ごはん 魚天ぷら おからの炒り煮 ごま和え じゃがいものみそ汁 牛乳	915	37.6
17	火	ごはん 鶏照り焼き 野菜ソテー ほうれん草のおひたし キムチ汁 ジョア	887	34.4
18	水	ごはん トンカツ 磯和え きくらげの酢物 かぶのとりみ汁 ヨーグルト	971	35.3
19	木	ごはん 鮭のチーズ焼き りんごとさつまいもの重ね煮 ナムル トマトスープ 牛乳	931	37.9
20	金	スパゲティミートソース サラダ 牛乳	923	34.3
24	火	ごはん 若鶏のレモン焼き マカロニサラダ ほうれん草のソテー 南瓜シチュー ジョア	926	35.9
25	水	ごはん 岩魚の唐揚げ そうめん南瓜サラダ 炒り豆腐 赤かぶの切り漬け 芋煮汁	964	39.2
26	木	ごはん 五箇山豆腐と牛肉の旨煮 ごま和え すり身汁 果物 ヨーグルト	913	36.9
27	金	親子丼 ちくわの2色揚げ おひたし 白菜のみそ汁 牛乳	968	39.3
30	月	ごはん レバーのケチャップがらめ さつまいもの甘煮 おひたし みそ汁 ヨーグルト	954	35.6

りんご

食べ物には「旬」がありますが、旬の果物を食べると季節を感じます。秋になり、りんごが出回ってきました。しゅわとした食感のもの、ザクツとした食感のものなど、品種によって食感や味を楽しめます。丸ごと、回しながら皮が切れないように剥いたり、うさぎりんごにしたり、飾り切りにしても楽しいですね。

平高校のあの人気メニューにも、隠し味としてりんごを使っています。そう！カレーライスです。豚肉のソテーのソースやドレッシングにすりおろしりんごを使っても良いですね。ほんのり、優しい甘みが出る隠し味になります。



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ろう！

<h3>栄養バランスの良い食事</h3> <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>	<h3>適度な運動</h3> <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>
<h3>十分な睡眠</h3> <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>	<h3>こまめな手洗い</h3> <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

<h3>たんぱく質</h3>	<h3>体力をつける</h3> <p>魚介類 肉類 大豆・大豆製品 卵 牛乳・乳製品</p>
<h3>ビタミンA</h3>	<h3>のどや鼻などの粘膜を保護する</h3> <p>ウナギ キンダラ レバー にんじん かぼちゃ ほうれん草</p>
<h3>ビタミンE</h3>	<h3>血行をよくする</h3> <p>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</p>
<h3>ビタミンC</h3>	<h3>免疫力を高める</h3> <p>野菜 いも類 果物</p>

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。

