

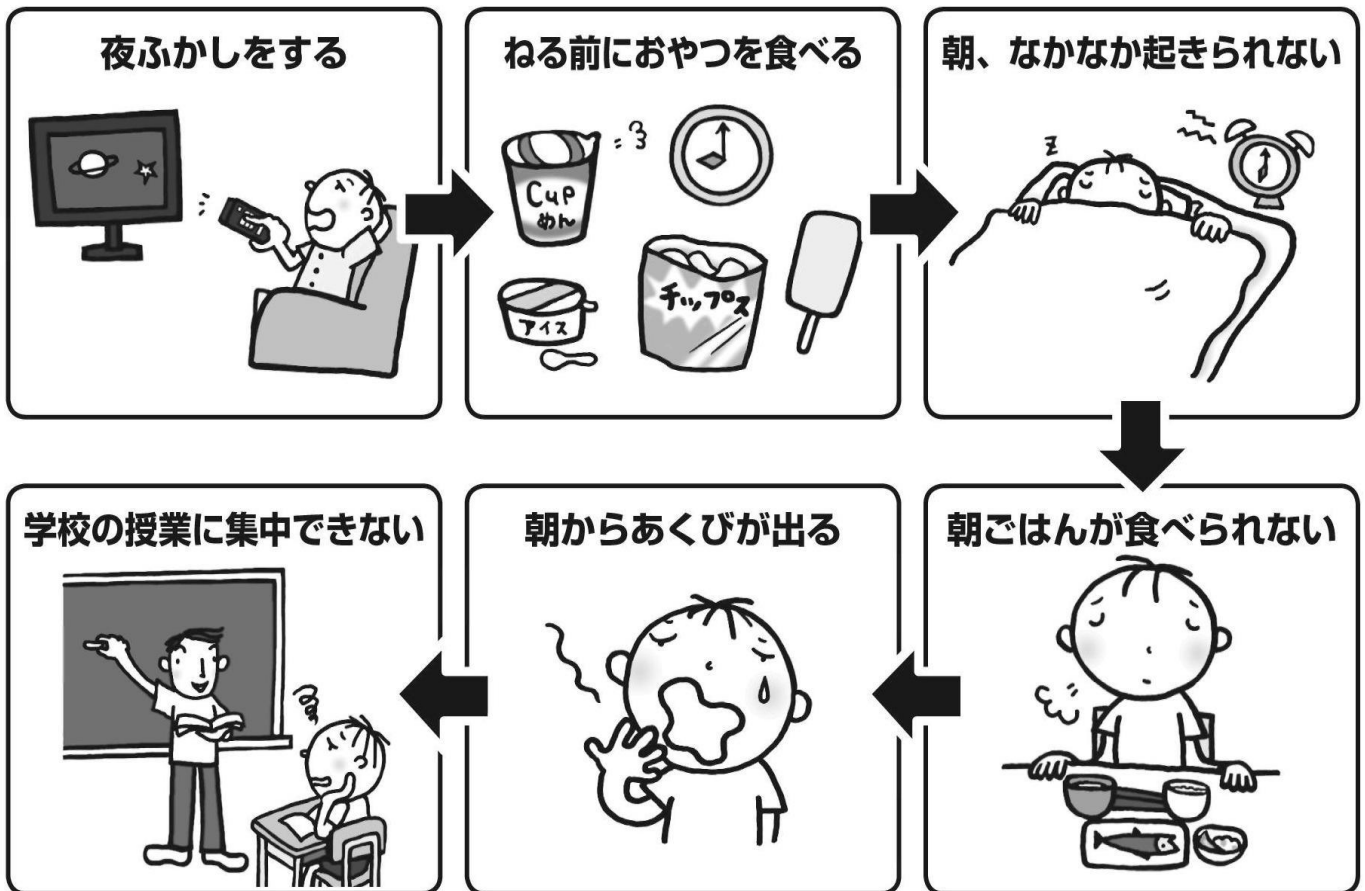
給食たより

2018. 9. 28.
篠路中学校
豊明高等支援学校

すっかり秋らしくなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。朝、昼、夕の3食をしっかり食べ、「早寝・早起き」など生活のリズムを整えましょう。

生活のリズムは、規則正しい食生活から

夜ふかしや朝ねぼうをしたりと、生活のリズムが崩れてしまっている人はいませんか。もし下のような生活習慣が身につくにつつあるのなら、改善をめざしましょう。



規則正しい生活にもどす秘けつは、規則正しい食生活



朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活にリズムがもどってきます。

早起きして朝ごはんをしっかり食べることから始めてみましょう。



10月のよていにとだて

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
きつねうどん ごまポテト くだもの	あさりごはん みそ汁 ◎チキンクラッカーあげ	ごはん 厚揚げのカレーソース 揚げポークシユウマイ くだもの	◎★横割りパンズ ★コーンポタージュ ◎★焼きハンバーグ ★スライスチーズ パン缶 ケチャップソース	◎◆かきあげ丼 みそ汁 小松菜ともやしのおひたし ※3年生 現場実習終了
ソトめん 鶏肉 油揚げ つと しいたけ 長ねぎ たもぎたけ ほうれん草/じゃが芋 ごま/み かん/	胚芽米 大麦 あさり しょう が 油揚げ 人参 ごぼう た けのこ しいたけ しらたき グリビ-ス/小松菜 厚揚げ たも ぎ/鶏肉 小麦粉 クラッカー 皿/	精白米/厚揚げ 豚肉 人参 玉 ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 小麦粉/豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく 小麦粉/ ブルー/	小麦粉 皿 味噌/コーン ベ-コン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小 麦粉 パセリ 生乳 豆乳 味噌 皿 生乳/牛肉 豚肉 玉ねぎ 皿 生乳 パン粉/生乳/パン /ケチャップ 中濃ソース/	精白米 味噌 あさり いか しらすし 桜えび 玉ねぎ 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 昆布 小麦粉 皿 小 ま/豆腐 わかめ 長ねぎ/小松 菜 もやし かつおぶし/
8日	9日	10日	11日	12日
 体育の日	ピビンバ ★十勝だいずコロッケ ★ヨーグルト和え 胚芽米 大麦 豚肉 豆腐 ママ 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 ほうれん草 もやし ごま/じゃ がいも 大豆 玉ねぎ マーガリン 皿 カレー粉 小麦粉 パン 粉/みかん缶 黄桃 缶 パイン缶 なし缶 味噌皿/	塩ラーメン 大学芋 くだもの ソトめん 豚肉 生姜 にんにく ママ もやし 人参 玉ねぎ 白 菜 長ねぎ ほうれん草 わか め ごま/さつま芋 水あめ ご ま/りんご/	◎★せわりコッペパン チンゲン菜のスープ チリコンカン たらフライ 小麦粉 皿 味噌/ベ-コン チ ンゲン菜 春雨 コ-ン/豚肉 いんげ ん豆 玉ねぎ 人参 トマト パセリ /たら 小麦粉 パン粉/	スープカレー コールスローサラダ 精白米 鶏肉 にんにく じゃ がいも かぼちゃ いんげん しめじ 玉ねぎ 味噌 りんご しょうが にんにく トマト/キャ ベツ 人参 コ-ン/
15日	16日	17日	18日	19日
ほうとう風うどん ◎凍み豆腐の天ぷら くだもの	★サーモンピラフ ★カレーコロッケ ◎小松菜サラダ 胚芽米 大麦 パセリ 鮭 玉ね ぎ コ-ン マッシュルーム パセリ/じゃ がいも 豚肉 玉ねぎ カレ-粉 マ ーガリン 生乳 小麦粉 パン粉/皿 (豚肉 皿) 春雨 ひじき 小松菜 ごま油/	豚ミックス丼 みそ汁 くだもの 精白米 豚肉 しょうが 小麦 粉 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ビ-マン ごま/あさり ご ぼう 小松菜/りんご/	◎★くろコッペパン ★豆腐のグラタン あさりのカリッとサラダ パン缶 小麦粉 皿 味噌/ベ-コン マカ ニ 人参 玉ねぎ 豆腐 マッシュ ルーム 小麦粉 パセリ 生乳 豆乳 皿 生乳/生乳/パン粉 パセリ/ あさり しょうが 小麦粉 で ん粉 きゅうり キャベツ 人参 ごま/パン/	ごはん きのこ汁 さんまのみそ煮 ◎小松菜ときゃべつのか らし和え 精白米/豚肉 豆腐 しめじ え のき なめこ 人参 大根 ご ぼう 長ねぎ 油揚げ/さんま 生姜 長ねぎ/小松菜 キャベツ ハ ム(豚肉 皿) /
22日	23日	24日	25日	26日
カレーラーメン 青のりポテト くだもの	★コーンピラフ ◎ホッケのオートミールフ ライ フルーツミックス 胚芽米 大麦 パセリ ベ-コン 玉 ねぎ 人参 コ-ン マッシュルーム グリ ビ-ス/ほっけ 小麦粉 皿 オートミール/みかん缶 黄桃缶 パン缶 なし缶 夏みかん缶/	ごはん さつま汁 ◎とり天 小松菜ともやしのごま和 え 精白米/鶏肉 さつまいも 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼ う 長ねぎ 生姜/鶏肉 生姜 にんにく 皿 小麦粉/小松菜 もやし ごま/	◎★ロールパン ポークシチュー ◎かぼちゃサラダ くだもの 小麦粉 皿 味噌/豚肉 にん にく 生姜 味噌 じゃがいも 人参 玉ねぎ トマト グリビ- ス 小麦粉/かぼちゃ 皿(豚肉 皿) 人参 キャベツ きゅう り ごま/ 柿/	ごはん 肉じゃが さばのソース焼き ひじきの煮物 精白米/豚肉 じゃがいも 玉ね ぎ 人参 しらたき 切干大根 たもぎたけ しいたけ さやい んげん 生姜/さば 生姜/ひじ き 油揚げ 人参/
29日	30日	31日	1日	2日
◆パスタシーフードマトソ- ス アロココリとココのサラダ	くりごはん ◎さんまごまフライ 小松菜ともやしのしょうが和 え 胚芽米 大麦 粟 油揚げ 人 参 しめじ 干しいたけ/さんま 生姜 小麦粉 皿 ごま/小松菜 もやし しょうが/	ごはん すまし汁 ◎みそかつ ◎ほうれん草ナムル 精白米/豆腐 わかめ しいたけ 長ねぎ/豚肉 小麦粉 皿 パン 粉 みそ/ほうれん草 人参 皿(豚肉 皿) ごま/	◎★まめパン ★ベ-コンシチュー 大根サラダ くだもの 小麦粉 甘納豆 皿 味噌/ベ- コン じゃがいも 玉ねぎ 人 参 パセリ 小麦粉 パセリ 生乳 豆乳 生乳/大根 ま ぐろ水煮 きゅうり 人参 ご ま/梨/	ごはん マーボー豆腐 カレーから揚げ ほうれん草ともやしの磯和 え たれ 精白米/豆腐 豚肉 生姜 にん にく 人参 長ねぎ しいたけ ごま油/かれい 小麦粉/ほうれ ん草 もやし のり/
ソトめん ベ-コン えび あさり いか 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 味噌 にんにく パセリ トマト 小 麦粉/皿(豚肉 皿) ブロッコ リー コ-ン ごま/	胚芽米 大麦 粟 油揚げ 人 参 しめじ 干しいたけ/さんま 生姜 小麦粉 皿 ごま/小松菜 もやし しょうが/	精白米/豆腐 わかめ しいたけ 長ねぎ/豚肉 小麦粉 皿 パン 粉 みそ/ほうれん草 人参 皿(豚肉 皿) ごま/	小麦粉 甘納豆 皿 味噌/ベ- コン じゃがいも 玉ねぎ 人 参 パセリ 小麦粉 パセリ 生乳 豆乳 生乳/大根 ま ぐろ水煮 きゅうり 人参 ご ま/梨/	精白米/豆腐 豚肉 生姜 にん にく 人参 長ねぎ しいたけ ごま油/かれい 小麦粉/ほうれ ん草 もやし のり/