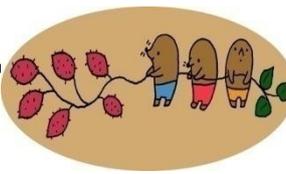


給食だより10月号



北海道小樽潮陵高等学校定時制

2017年9月29日

日	曜	献立	行事
1	日		通信教育
2	月	中華風おこわ、鶏団子スープ	後期始業日
3	火	焼魚(塩鮭)、肉じゃが、味噌汁(しめじ・豆腐)	見学旅行①
4	水	塩ラーメン、ミニお好み焼き、十五夜だんご	見学旅行②
5	木	かつ丼、ほうれん草の海苔和え、味噌汁(白菜・あげ)	見学旅行③
6	金	ツナちくわドック、クリームシチュー	見学旅行④
7	土		
8	日		
9	月		体育の日
10	火	なすとウィンナーのミートスパゲティ、サラダ、オレンジゼリー	
11	水	豚丼、もやしとにらのおひたし、味噌汁(いも・わかめ)	
12	木	さばの竜田揚げ、五目麻婆、もやし豚汁	
13	金	五目いなり、すりみ汁	
14	土		
15	日		通信教育
16	月	鮭のマヨネーズ焼き、ほうれん草のなめ茸和え、味噌汁(わかめ・あげ)	生徒会役員選挙公示
17	火	ハヤシライス、サラダ、果物	
18	水	肉そば・うどん、いも天	
19	木	ザンギ、マカロニサラダ、味噌汁(なめこ・豆腐)	
20	金	さんまの蒲焼き丼、白菜のゆかり和え、味噌汁(玉ねぎ・いも)	
21	土		
22	日		通信教育
23	月	ポークカレー、サラダ	
24	火	肉豆腐、ほうれん草のツナ和え、味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	入林安全教室 全道生活体験発表
25	水	たらのごま塩から揚げ、キャベツの炒め煮、味噌汁(ふ・ねぎ)	
26	木	豚キムチ、春雨サラダ、にら玉汁	
27	金	ソース焼きそば、フルーツのヨーグルト和え	
28	土		
29	日		
30	月	フライ盛り合わせ、ブロッコリーのサラダ、味噌汁(小松菜・えのき)	
31	火	えびドリア、かぼちゃのサラダ、たまごスープ	保健講話

食欲の秋、気になる体重…でも食べたい！そんな時に少し気をつけるだけでカロリー摂取を抑えられるんです！今月は**肥満予防の食べ合わせ**のポイントをお教えします！

① 外食でお肉を食べ過ぎた…「肉」＋「大豆」、「豆乳」



コレステロールに注意していても、つつい食べ過ぎてしまうことだってありますよね。そんな時は、**大豆**と一緒に食べると大豆のタンパク質が先に胆汁酸と結びつき、肉のコレステロールは体内に吸収されずに排出されます。無理な場合は、帰りに**豆乳**を買って飲むとよいです。

② 甘いものが食べたい…「スイーツ」＋「焼き海苔」



甘いものを我慢してストレスをためるくらいなら、思い切って食べて、そのあとに**焼き海苔**を食べましょう。海苔には糖分や、生クリームに入っている脂質をエネルギーに変えるビタミンB1とB2、コレステロールを排泄する食物繊維など、甘いものを相殺する栄養素が含まれています。スイーツを買うときは一緒に**焼き海苔**を！

③ 「カツ丼」は食べても太らない？！…「豚肉」＋「玉ねぎ」



豚肉と玉ねぎの組み合わせで生まれるアリチアミンは、ご飯の糖質をエネルギーに変える働きがあります。体型が気になる人は、「豚肉には玉ねぎ」と覚えましょう！

----- き り と り -----

保護者のみなさまへ

日頃よりお世話になっております。今月から給食献立アンケートを実施し、保護者のみなさまのご意見、ご要望にできる限りでお応えしたいと考えております。食材は75度以上の加熱が必要等提供できる献立にはいくつか条件がありますので、すべてのご意見やご要望にお応えできるとは限りませんが、より充実したものを目指してまいりますのでよろしくお願い致します。

記入欄

この紙はお子様を通じて保健室 中野まで提出願います。