

2019年11月 ひので給食センターランチメニュー

月	火	水	木	金	土
	インフルエンザにご注意!! これから寒い季節に入ります。今年は流行の気配も。 インフルエンザから身を守るには1、 <u>こまめに手洗を行う</u> 2、 <u>十分な睡眠とバランスのとれた食事</u> 3、 <u>室内では適度な湿度を保つ</u> 4、 <u>予防接種を受ける</u> 特に予防接種の効果は接種後2週間後から5か月継続するそうです。			1 ハッシュドポーク チャプチェ 菜の花とあさりの酢味噌 熱量703kcal/塩分4.7g 蛋白質16g/脂質14g/炭水化物120g	2 洋食ランチ (海老フライ・バーグ・ウインナー) 五目野菜煮 熱量699kcal/塩分2.2g 蛋白質17g/脂質13g/炭水化物120g
	4 振替休日 お休みです	5 梅チキンカツ 旨塩ビーフン コーンサラダ 熱量644kcal/塩分2.8g 蛋白質16g/脂質9.0g/炭水化物121g	6 豚肉キャベツのオイスター炒め 大根と竹輪煮 さば西京焼き 熱量760kcal/塩分2.7g 蛋白質26g/脂質20g/炭水化物114g	7 五目旨煮 チーズクノードル マカロニクリーム煮 熱量846kcal/塩分2.8g 蛋白質20g/脂質25g/炭水化物132g	8 若鶏のバター焼き&メンチ キャベツウインナー炒め こんにやく酢味噌 熱量755kcal/塩分2.9g 蛋白質20g/脂質25g/炭水化物109g
11 グリルチキン 根菜田舎煮 ほうれん草お浸し 熱量776kcal/塩分2.7g 蛋白質33g/脂質13g/炭水化物128g	12 茄子と豚肉の生姜炒め イカカツ 味噌味つくね 熱量875kcal/塩分3.3g 蛋白質26g/脂質30g/炭水化物124g	13 ビーフシチュー コロッケ 肉野菜炒め 熱量823kcal/塩分4.2g 蛋白質22g/脂質19g/炭水化物129g	14 チーズinハンバーグ オーシャンスティックフライ 筍ピーマンオイスター炒め 熱量803kcal/塩分4.5g 蛋白質19g/脂質22g/炭水化物128g	15 野菜かき揚げ ソース焼きうどん ひじきとお豆のマヨ和え 熱量793kcal/塩分4.6g 蛋白質24g/脂質19g/炭水化物122g	16 鶏肉キムチ炒め 玉子サラダフライ インゲン人參豚煮浸し 熱量718kcal/塩分2.1g 蛋白質18g/脂質19g/炭水化物112g
18 クリームコロッケ 団子の春雨あんかけ 蓮根炒り煮 熱量843kcal/塩分3.3g 蛋白質16g/脂質19g/炭水化物146g	19 生姜焼き アジフライ きつね煮 熱量929kcal/塩分3.3g 蛋白質29g/脂質36g/炭水化物120g	20 豚ニラ玉子とじ イカ天ぷら 五目焼ビーフン 熱量757kcal/塩分4.7g 蛋白質23g/脂質17g/炭水化物125g	21 ポークカレー 大根・がんと煮 ミニコーンコロッケ 熱量767kcal/塩分4.3g 蛋白質19g/脂質24g/炭水化物115g	22 麻婆豆腐 海鮮串カツ じゃが芋トマト煮 熱量763kcal/塩分4.3g 蛋白質22g/脂質16g/炭水化物129g	23 勤労感謝の日 お休みです
25 白身フライタルタル 厚揚げと茄子の柚子みそ ツナコーンサラダ 熱量917kcal/塩分3.7g 蛋白質24g/脂質24g/炭水化物129g	26 炭火香るハンバーグ もやしベーコン炒め 切干大根 熱量863kcal/塩分3.2g 蛋白質21g/脂質22g/炭水化物122g	27 牛すき焼き 助宗ダラ南蛮漬け 春雨サラダ 熱量764kcal/塩分3.7g 蛋白質30g/脂質16g/炭水化物120g	28 チキン竜田 ポテトサラダ 三色ナムル 熱量738kcal/塩分3.2g 蛋白質22g/脂質18g/炭水化物111g	29 コーンクリームコロッケ 南瓜・しんじょ煮 塩昆布キャベツ和え 熱量833kcal/塩分3.1g 蛋白質16g/脂質21g/炭水化物141g	30 茄子味噌 春巻 野菜白湯炒め 熱量688kcal/塩分2.0g 蛋白質13g/脂質22g/炭水化物104g

◇材料の入荷の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承くださいませようお願い致します。
 ◇食品衛生上、午後1時までにお召し上がりください。

《11月の行事食》

★11月11日『チーズの日』

チーズの原料である牛乳にはカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは骨や歯の形成に役立つ栄養素で骨粗鬆症の予防や骨の成長等に重要な役割を果たしています。カルシウムはマグネシウム（大豆製品や海藻やナッツなど）やビタミンD（イワシや鮭といった魚類やきのこ類など）と一緒に摂取することで吸収効果が上がりますので積極的に取り入れたいです。



【今日のおいしいが、午後からの活力】

ひので給食センター

八戸市高州1-2-19 ☎0178) 20-3399
 国産米を使用しています ☎0178) 29-3876



★11月17日『れんこんの日』

れんこんに含まれる食物繊維は不溶性食物繊維で腸の動きを調整したり、有害物質を体外に排泄させる働きがあります。食物繊維は茹でてでも減らないので煮物などからでも効率よく摂取できます。日本人の食事摂取基準で一日に推奨される食物繊維の量は男性20g、女性18gです。様々な野菜や芋などから少しずつ摂取するのが望ましいです。



日	月	火	水	木	金	土	貴社名
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

貴社のお弁当日休日に×印を付けて配達員にお渡し下さい。