



2018年11月給食献立表



※牛乳は、毎日つきます※

月	火	水	木	金
冬に旬を迎える果物に、ビタミンCたっぷりのかんきつ類があります。カゼをひきやすい時期だからこそ、たくさん食べるといいですね。 みかん ...皮をむいたあとの白い筋は「アルペド」といって、食物せんいがたくさん。 デコポン ...頭がこぶのように出ているので「デコ」。みかんよりも多くのビタミンCを含んでいます。 はっかん ...ほかのかんきつ類と同じく、疲労回復に効果のあるクエン酸を含んでいます。 ビタミンCたっぷり! かんきつ類			1 かしわそば 	2 二色丼 豚汁 
5 ハンバーグ定食 みそ汁 	6 3年見学旅行 ガパオライス スープ 	7 3年見学旅行 五目飯 みそ汁 	8 3年見学旅行 みそラーメン 	9 3年見学旅行 カツ丼 みそ汁 
12 鶏胸肉のホイル焼き ごはん みそ汁 	13 学校説明会 カレーライス デザート 	14 焼き魚定食 みそ汁 	15 2年職業人インタビュー スパゲティー 	16 チャーハン スープ 
19 ドライカレー 	20 1年思春期健康教育 おでん わかめ飯 	21 タラフライ定食 みそ汁 	22 ビーフシチュー ライス 	23 学力感謝の日 
26 から揚げ丼 みそ汁 	27 後期中間考査1日目 ナシゴレン スープ 	28 後期中間考査2日目 サバのホイル焼き みそ汁 	29 後期中間考査3日目 肉うどん 	30 後期中間考査4日目 スープカレー 