



2019年11月給食献立表



※牛乳は、毎回つきます※

月	火	水	木	金	
<p>鉄欠乏性貧血のチェック&改善計画</p> <p>チェックがつけば 貧血がも <input type="checkbox"/> 爪がもろい <input type="checkbox"/> ささくれができる <input type="checkbox"/> 切れ毛、枝毛が多い <input type="checkbox"/> 疲れやすい <input type="checkbox"/> 口内炎ができる <input type="checkbox"/> 集中力がな</p> <p>◎鉄分の多い動物性食品を食べる レバー、肉類、まぐろ・かつおなど ◎鉄分の多い植物性食品を食べる ほうれん草、切り干し大根など</p> <p>◎鉄の吸収を助けるビタミンCをとる 肉類にレモンを絞る、食後に果物をとる ◎バランスよく食べる 赤血球のもとになるたんぱく質なども、バランスよく食べる</p> <p>✕炭水化物に偏った食事・加工食品にたよる・ダイエットで食事を減らすことはやめよう!</p>					<p>1 オムライス</p>
<p>4 振替休日</p>	<p>5 3年見学旅行 親子丼 豚汁</p>	<p>6 3年見学旅行 から揚げ丼 みそ汁</p>	<p>7 3年見学旅行 1年思春期授業 しょう油ラーメン</p>	<p>8 3年見学旅行 ハンバーグ定食 みそ汁</p>	
<p>11 麻婆丼 みそ汁</p>	<p>12 学校説明会 カレーライス デザート</p>	<p>13 おでん ライス</p>	<p>14 スパゲティー</p>	<p>15 職業人インタビュー発表会 鰹甘酢あんかけ サラダ スープ</p>	
<p>18 焼魚(鮭)定食 みそ汁</p>	<p>19 中華飯</p>	<p>20 後期中間考査1日目 二色丼 みそ汁</p>	<p>21 後期中間考査2日目 焼きそば 肉まん</p>	<p>22 後期中間考査3日目 ガパオライス スープ</p>	
<p>25 鶏だんご鍋</p>	<p>26 クリームシチュー ぶりかけ飯</p>	<p>27 チャーハン スープ</p>	<p>28 カレーうどん</p>	<p>29 豚キムチ丼 みそ汁</p>	

