

BCA 土曜学校 11月 給食だより

みなさん体調はいかがでしょう？ 気温や湿度が低くなるこの時期は、ウイルスが繁殖しやすくなるため、体調を崩したり、風邪もひきやすくなります。

秋や冬の食材には、体調を整える栄養素を含んだ食材がいっぱいあります。たんぱく質・脂質・ビタミンA・ビタミンCの4つの栄養素をバランスよく摂取して、風邪を引きにくい体づくりを心がけましょう。特に鮭や蓮根、さつまいもなどをたくさん食べて、しっかりと栄養を摂りましょう。



11月の献立		おもな食品と体内でのほたらき		
		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
4	チキンアルフレードペン ネパスタ★Chicken Alfredo Penne Pasta★ ミックスサラダ(フレンチドレッシング) Mix Salad (French Dressing) リンゴ Apple お水 Water	パスタソース(鶏肉生クリーム バター卵)★Pasta Sauce(Chicken Meat, Heavy Cream, Butter, Egg)	ペンネパスタ 小麦粉 ドレッシング(サラダ油、はちみつ、お酢、砂糖) Penne Pasta, Flour Dressing (Oil Honey, Vinegar, Sugar)	パスタソース(セロリ) サラダミックス(レタス、にんじん、紫キャベツ、ほうれんそう)りんご Pasta sauce(celery) Salad Mix (Lettuce, Carrot, Purple Cabbage, Baby Spinach) Apple
11	休み (No School Veteran's Day)			
18	ミートボール甘酢和え★ Sweet & Sour Meatballs★ ごはん Rice えだまめ Edamame チーズケーキパンプキンソース★ Cheese Cake with Pumpkin Sauce★ お水 Water	豚肉 牛肉 ミートボール: 卵★ ケーキ: 卵 クリーム ムチーズ 牛乳 ゼラチン 生クリーム★ Ground Pork, Ground Beef Meatball: Egg★ Cake: Egg, Cream Cheese, Milk, Gelatin Heavy Cream★	パン粉 ケチャップ サラダ油 片栗粉 ごはん 砂糖 小麦粉 Panko, Ketchup, Oil, Potato Starch Rice Sugar Flour	タマネギ パイナップル 甘酢 醤油 えだまめ パンプキンピューレ Onions, Pineapple Sweet Vinegar, Soy Sauce Edamame Pumpkin Puree
25	休み(No School Thanksgiving Holiday)			

★はアレルギー特定原材料：たまご、落花生、乳（乳製品も含む）