

11月のこんだて

サンドイッチメニュー及び、その他の食材の写真は、中身が見えるようにカットして撮影しておりますが、お面はご同様にさせていただきます。



「カツ」とは?
 一般的にカツという、トンカツやヒレカツなど肉を焼いた肉料理から、ハンパ粉をつけて、油で揚げた調理法のことから、カツは、英語の「cutlet(カレット)」が語源とされています。
 「cutlet」は、肉の切身そのものを意味しますが、株式会社では、煮込み、焼く、揚げた肉を良くする為に、「一枚肉」ではなく、「肉みも」を使用しております。

5(月)

- おかごごはん
- チンジャオロース
- フルーツ

■エネルギー: 425kcal ■脂質: 7.0g
 ■タンパク質: 11.2g ■塩分: 0.6g

12(月)

- 発芽入りご飯
- ポークカレー
- フルーツ

■エネルギー: 432kcal ■脂質: 16.2g
 ■タンパク質: 10.2g ■塩分: 1.7g

19(月)

- ふりかけごはん
- やさしいコロッケ
- あんにとろふ

■エネルギー: 403kcal ■脂質: 6.9g
 ■タンパク質: 7.7g ■塩分: 1.8g

26(月)

- しゃごごはん
- じゃががアヲタルソース
- フルーツ

■エネルギー: 432kcal ■脂質: 11.7g
 ■タンパク質: 11.5g ■塩分: 2.3g

6(火)

- ふりかけごはん
- とりにくのからあげ
- フルーツ

■エネルギー: 405kcal ■脂質: 9.3g
 ■タンパク質: 9.8g ■塩分: 1.6g

13(火)

今日は特別メニューの日だよ。

20(火)

- たまごサンド
- エビフライ
- フルーツ

■エネルギー: 410kcal ■脂質: 22.1g
 ■タンパク質: 10.4g ■塩分: 2.6g

27(火)

- こんぶごはん
- ちくせんに
- フルーツ

■エネルギー: 393kcal ■脂質: 8.6g
 ■タンパク質: 12.3g ■塩分: 1.8g

7(水)

- チョコサンド
- オムレツミートソース
- フルーツ

■エネルギー: 415kcal ■脂質: 22.2g
 ■タンパク質: 12.7g ■塩分: 2.7g

14(水)

- ふりかけごはん
- ホイコーロー
- フルーツ

■エネルギー: 416kcal ■脂質: 10.8g
 ■タンパク質: 10.2g ■塩分: 1.3g

21(水)

- ごまおごはん
- とりにくのからあげ
- フルーツ

■エネルギー: 434kcal ■脂質: 11.3g
 ■タンパク質: 13.5g ■塩分: 1.5g

28(水)

- チキンライス
- チーズオムレツ
- フルーツポンチ

■エネルギー: 406kcal ■脂質: 9.9g
 ■タンパク質: 11.4g ■塩分: 2.7g

8(木)

- さげごはん
- マーボー豆腐
- フルーツ

■エネルギー: 401kcal ■脂質: 13.1g
 ■タンパク質: 9.1g ■塩分: 1.9g

15(木)

- ごまおごはん
- デミハンバーグ
- ミニゼリー

■エネルギー: 414kcal ■脂質: 12.5g
 ■タンパク質: 8.9g ■塩分: 1.5g

22(木)

- さげごはん
- ハッシュポーク
- フルーツ

■エネルギー: 405kcal ■脂質: 12.3g
 ■タンパク質: 11.3g ■塩分: 2.0g

29(木)

- きのごはん
- ヒレカツ
- フルーツ

■エネルギー: 401kcal ■脂質: 13.1g
 ■タンパク質: 10.6g ■塩分: 2.3g

9(金)

- こんぶごはん
- トンカツ
- フルーツ

■エネルギー: 428kcal ■脂質: 11.3g
 ■タンパク質: 10.7g ■塩分: 2.1g

16(金)

- おかごごはん
- きゅうくのたまごいため
- フルーツ

■エネルギー: 402kcal ■脂質: 10.9g
 ■タンパク質: 14.2g ■塩分: 1.3g

23(金)

勤労感謝の日

30(金)

- クロワッサン
- ビーフシチュー
- フルーツ

■エネルギー: 417kcal ■脂質: 20.4g
 ■タンパク質: 11.0g ■塩分: 2.7g

FOOD ACTION NIPPON

みんなで食料自給率アップ!

エンゼルは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。

13(火) 鉄分強化のメンチカツ

11月13日は、鉄分強化のメンチカツがお給食に入ります。ひしと豚肉(180g)由来の鉄分が1.25mg含まれています。鉄分の重要な働きのひとつとして、赤血球の中にあるヘモグロビンの原料となり、全身の組織のすみずみにまで酸素を運ぶという大切な役割があります。鉄分が不足すると、酸素が全身に十分に運ばれないので、疲れやすい、めまい、頭痛などの様々な症状がでてきてしまいます。