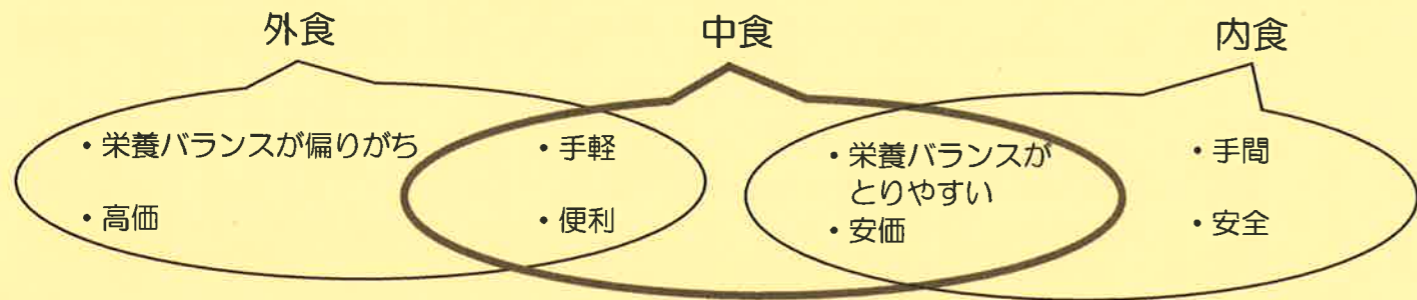


「外食」「中食」を上手に活用しよう

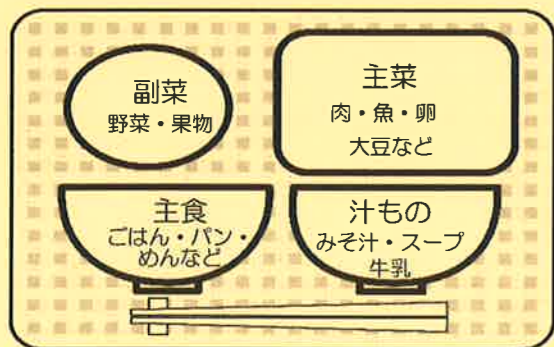
近年は、単身世帯の増加や女性の雇用者の増加等を反映して、外食・中食における消費が増えています。
 「外食(がいしょく)」飲食店で食べること
 「中食(なかしょく)」調理してある惣菜、弁当などを買って持ち帰り、家で食べること
 「内食(うちしょく)」家で食材・材料を調理して食べること



中食の上手な活用法

手作りの内食も時間がないと品数が少なくなり、栄養も偏りがちになります。中食メニューをプラスすれば、栄養バランスもよくなり、食卓もにぎわいます。

バランスの良い食事のスタイル



例えばこんな感じに
から揚げ・サラダを買ってきて...



「外食」



「中食」



買ってきた「とんかつ」を「卵」でとじて『かつ丼』

外食の時は単品料理ではなく
例えばオムライスにサラダや
スープなどを加えましょう!

11月 栄養価平均値(基準値)	
小学校	エネルギー641kcal(640) たんぱく質24.7g(24) 脂質21.1g(22)
中学校	エネルギー773kcal(820) たんぱく質28.9g(30) 脂質24.2g(27)

★ 2日(木)は、セルフオムライスです。お好みで、薄焼きたまごをキッチンライスの上ののせて、ケチャップをかけてください。

11月 予定献立表

～11月の浦幌産食材～
牛乳 豆類 じゃがいも

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
1水	ごはん	つみれ汁	あじフライ	枝豆サラダ	牛乳	
2木	★チキンライス	ほうれん草とベーコンのスープ	薄焼きたまご・ケチャップ	キャベツとコーンのサラダ	牛乳	ケチャップは 個袋
6月	中華丼		バンバンジーサラダ	いちごみるくデザート	牛乳	
7火	きのこのクリームスパゲティ		ベーコンポテト	コーンサラダ	牛乳	
8水	ごはん・ふりかけ	鶏肉のうま煮	さんまの塩焼き	ごぼうの甘からめ	牛乳	ふりかけは 小・中のみ 良い歯の日 献立
9木	わかめごはん	大根のみそ汁	生姜焼き	小松菜のおひたし	牛乳	
10金	バターパン	コンソメスープ	コロケ	フロッキーサラダ	牛乳	
13月	ボーケカレー		コーンスローサラダ	アーモンドフィッシュ(中)	牛乳	アーモンド フィッシュは 中学校のみ
14火	親子うどん		ポテトのチーズ煮	ヨーグルトあえ	牛乳	
15水	ごはん	さつまい	さけフライ	磯あえ	牛乳	
16木	焼き豚チャーハン	春雨スープ	肉しゅうまい	キャベツの甘酢あえ	牛乳	しゅうまい 小・中 2個 幼・保 1個
17金	ミルクベビーパン	ミネストローネ	グリルチキン	かぼちゃサラダ	ジョア	
20月	ごはん	大根のどぼろ煮	ほっけの照り焼き	もやしの辛子あえ	牛乳	
21火	やきそば		バジルポテト	わかめのサラダ	牛乳	
22水	ごはん	たまねぎのみそ汁	おからハンバーグ	いんげんのごまみそ和え	牛乳	
24金	たまごパン	クリームシチュー	タンダーチキン	ひよこ豆と野菜のサラダ	牛乳	
27月	ごはん	ワンタンスープ	チンジャオロース	みかん	牛乳	
28火	きのこうどん		大学いも	変わりおひたし	牛乳	
29水	どからハヤシ		シーザーサラダ		牛乳	良い肉の日 献立
30木	鮭菜めし	豆腐のみそ汁	たらりの青のいフライ	五目ひじき	牛乳	