

# 12月給食予定献立表

保原高等学校定時制  
(給食時間 16:40~17:20)

日	曜日	献立名	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
2	月	十穀ご飯 牛乳 寄せ鍋風煮 枝豆おろし和え 味噌汁	752	28.2	23.5	3.0
3	火	担々麺風ラーメン 牛乳 <b>杏仁フルーツ</b>	752	28.2	30.9	2.8
4	水	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 豚バラと大根の煮物 味噌汁 りんご	851	28.2	30.9	2.8
5	木	ご飯 牛乳 <b>天ぷら(えび、まいたけ)</b> 切り昆布炒め煮 のっぺい汁	795	27.1	25.1	2.1
6	金	黒糖パン 牛乳 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー ワンタンスープ	916	38.6	33.0	4.8
9	月	ご飯 牛乳 春巻き <b>棒々鶏(バンバンジー)</b> 中華スープ みかん	903	29.6	30.2	2.2
10	火	麦ご飯 牛乳 白身魚ときのこのホイル焼き 小松菜のピーナッツ和え 芋煮汁	727	31.2	20.2	1.6
11	水	中華丼 牛乳 包子(パオズ) 菜花のお浸し 味噌汁	840	33.4	27.3	2.9
12	木	ご飯 牛乳 ウィンナー玉子巻き 豚肉とキムチの炒め物 味噌汁 キウイフルーツ	866	34.6	28.9	2.7
13	金	<b>ナン</b> 牛乳 キーマカレー <b>海草サラダ</b>	859	32.5	41.7	4.2
16	月	<b>ゆかりご飯</b> 牛乳 鱈の柚庵焼き(さわらのゆうあんやき) <b>ポテトサラダ</b> 味噌汁	784	30.4	23.4	3.0
17	火	ご飯 牛乳 エビカツ 白菜の煮びたし 味噌汁	789	29.2	23.3	2.9
18	水	<b>カレーうどん</b> 牛乳 中華ちまき みかん	748	28.4	22.0	2.9
19	木	<はやめの冬至献立> ご飯 牛乳 もち米肉団子 冬至かぼちゃ ほうれん草の海苔和え 豆っ子汁	950	32.0	20.5	2.6
20	金	<はやめのクリスマス献立> チキンライス 牛乳 鮭のマスタードマヨ焼き 粉ふき芋 野菜 スープ クリスマスショートケーキ	942	40.2	29.1	3.1

※都合により献立内容が変更になることがあります。



## 給食だより 12月号



**12月の目標**  
冬を健康に過ごすために

今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、インフルエンザも昨年より早くから報告されています。風邪やインフルエンザに負けないために、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。

また、12月、1月は給食室から「4年間ありがとう！」の気持ちを込めて、4年生のリクエスト献立を組み込んでいます。太字(例、「杏仁フルーツ」)の献立です。どうぞお楽しみに…。



人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、風邪やインフルエンザに罹りやすくなります。ですから風邪を予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活をするのが大切です。「食事」「運動」「睡眠(休養)」プラス「笑うこと」も効果あるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、風邪に負けない丈夫な体を作りましょう!



☆3学期の給食は、**1月14日(月) <鏡開き献立> 紫黒米ごはん・牛乳・ぶりの照り焼き・いか人参・黒豆・白玉雑煮・みかん** からのスタートです!!