

# 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)
1	火	ご飯 牛乳 にしんの照り煮 大根と油麩の煮物 味噌汁	780	30.8	22.0	2.9
2	水	ビビンバ丼 牛乳 じゃこと小松菜の生姜和え 白菜のスープ	839	3.15	32.2	3.8
3	木	十穀ご飯 牛乳 煮込みハンバーグ いんげんソテー添え 人参とチキンのサラダ もずくのスープ みかん	860	31.4	25.4	2.8
4	金	シーフードカレーライス 牛乳 シーチキンサラダ ヨーグルト	866	30.6	23.3	2.8
7	月	麦ご飯 牛乳 寄せ鍋風煮 ごぼうサラダ 味噌汁	782	32.8	21.0	2.8
8	火	ご飯 牛乳 天ぷら(えび、舞茸) もやしの中華和え のっぺい汁	78.1	29.6	22.2	2.7
9	水	麦ご飯 牛乳 ピーマンと肉の炒め物 さくらえびと京菜のサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	773	29.9	21.5	2.4
10	木	紫黒米ご飯 牛乳 魚のチーズマヨネーズ焼き ほうれん草のお浸し クラムチャウダー	962	34.0	38.0	3.6
11	金	黒糖パン 牛乳 花野菜の土佐酢和え ポークビーンズ りんご	949	34.9	34.5	3.2
14	月	味噌ラーメン 牛乳 杏仁フルーツ	810	29.1	29.5	3.1
15	火	ご飯 牛乳 さばの竜田揚げ 小松菜と卵の和え物 味噌汁	803	30.5	27.8	2.3
16	水	中華丼 牛乳 餃子 味噌汁 オレンジ	823	31.2	26.6	2.6
17	木	<はやめの冬至献立> ご飯 牛乳 鮭の照り焼き 冬至かぼちゃ ほうれん草の海苔和え 豚汁	821	34.1	15.5	2.1
18	金	<はやめのクリスマス献立> セルフオムライス 牛乳 鶏の生姜焼き 人参グラッセ、ブロッコリー添え 野菜スープ クリスマスケーキ	971	41.3	31.3	3.8

※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、ウィルスの活動が活発になる一方、ひとの免疫力(抵抗力)は低下しやすくなります。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、冷たくても「手洗い」をしっかり続けましょう。

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入れています。太字の献立(例 ビビンバ丼)です。どうぞお楽しみに…



**三学期の給食は**  
**1月8日(金) <早めの鏡開き献立> からのスタートです。**

よく手洗いをしよう!  
みんなの指の先ちょっと指と指のすき間、あと、親指のまわりと手の甲が大好き! そこからみんなのおめやお口にジャンプしたい!! でもせっけんでよく手を洗われちゃうと消えちゃうんだ!

# ☆☆12月の行事食について☆☆

## 【12月17日(木):早めの冬至献立】

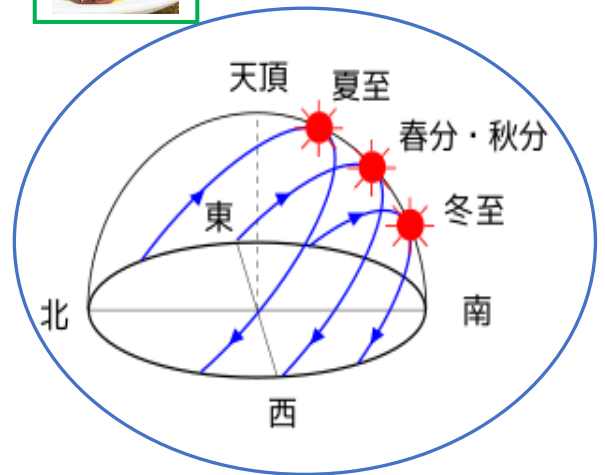
ご飯、牛乳、鮭の照り焼き、冬至かぼちゃ、ほうれん草の海苔和え、豚汁

※今年の冬至は12月21日(月)です



### 冬至

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至を過ぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。冬至には、かぼちゃを食べたりゆず湯にはいったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）や風邪の予防になるといわれています。また、ゆず湯に入ると風邪をひかないともいわれています。



## 【12月18日(金):早めのクリスマス献立】

セルフオムライス 牛乳 鶏の生姜焼き 人参グラッセ 野菜スープ クリスマスケーキ



# ☆☆4年生のリクエスト献立☆☆

4年生の皆さん、給食を食べるのも、あと2ヶ月になりましたね。そこで、皆さんからリクエスト献立を募り、12月、1月の献立に入れていきます。どうぞお召し上がりください。

2日(水) **ビビンバ** 高橋 琳子さん

4日(金) **シーフードカレーライス** 安藤 裕真さん、高橋 一晃さん

8日(火) **天ぷら(えび、まいたけ)** 佐藤 彩香さん

10日(木) **クラムチャウダー** 藤原 幹伸さん

14日(月) **味噌ラーメン** 飯島 有佐さん、佐藤 彩香さん、菅野 陸さん

16日(水) **中華丼** 相吉澤 恵一さん

**餃子** 佐藤 佳奈さん

17日(木) **豚汁** 國分 大輔さん、佐藤 彩香さん

18日(金) **セルフオムライス** 加藤 ゆいさん

**ケーキ** 飯島 有佐さん、國分 大輔さん

…1月に続く…(\*^^)v

★冬休みの食生活 食べ過ぎや夜食の摂りすぎ、不規則な食生活に気を付けよう★