

12月 きゅうしょくだより



「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

今年は12月22日が冬至です。給食では1日早く21日に冬至かぼちゃがでますよ。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。



北海道夕張高等養護学校

○材料の入荷等の都合により献立の一部を変更することがありますがご了承ください。

	1 (金)	3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
あさ	・むぎめし ・みそしる ・きわかめのきんぴら ・ウィンナーソテー		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ずこもりたまご	・むぎめし ・みそしる ・だいこんと にくだんこのにも ・わふうサラダ	・むぎめし ・みそしる ・はんぺんチーズ焼き ・つけあわせ ・ごまあえ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・ちくわのてっかに ・のりあえ	・むぎめし ・みそしる ・あつあげのいりに ・スクランブルエッグ ・つけあわせ		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ごもくいため	・むぎめし ・みそしる ・ハムとたまごのソテー ・かぼちゃのそぼろに ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・いりどうふ ・ツナあえ	・むぎめし ・みそしる ・いもとちくわの あまからいため ・たまごみそ	
ひる	・ハヤシライス ・わかめスープ ・ブロッコリーサラダ ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・にくどうふ ・さんしょくあえ ・ぎゅうにゅう	・ミルクパン ・ウィンナーと きのこのシチュー ・はくさいサラダ ・くだものかんづめ ・ぎゅうにゅう	調理学習のため 給食はありません 	・みそラーメン ・ぎょうざ ・カリポリサラダ ・ぎゅうにゅう	・とうふそぼろどん ・みそしる ・かおりあえ ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・さかなのフライ ・つけあわせ ・ながいもとりにくのにも ・ぎゅうにゅう	・こくとうパン ・はくさいスープ ・タンドリーチキン ・つけあわせ ・レモンあえ ・ぎゅうにゅう	・ひじきごはん ・いなかじる ・ピーナツあえ ・ぎゅうにゅう	・ミートソース スパゲティー ・レタススープ ・さんしょくあんにんどうふ ・ぎゅうにゅう	・ちゅうかどん ・みそしる ・カリフラワーサラダ ・ぎゅうにゅう
よる		・ごもくチャーハン ・ワントンスープ ・はるさめサラダ	・むぎめし ・みそしる ・ポテトコロッケ ・つけあわせ ・ちくぜんに	・むぎめし ・みそしる ・やきざかな ・とうふのごもくあんかけ ・たたききゅうり	・スープカレー ・ハンバーグ ・フライドポテト ・コールスローサラダ ・ラッシー ☆おたのしみ会	・むぎめし ・たぬきじる ・てりやきチキン ・つけあわせ ・さつまいもサラダ		・むぎめし ・かふうスープ ・はるまき ・つけあわせ ・こやどうふのもの	・むぎめし ・みそしる ・まつかぜやき ・つけあわせ ・ばいにくあえ ・くだもの	外食 	・むぎめし ・みそしる ・さかなの みそマヨネーズやき ・つけあわせ ・うのはないり	・わかめごはん ・きのこじる ・にこみおでん ・わふうナムル	
	1327kcal	738kcal	2101kcal	2202kcal	1781kcal	2197kcal	1315kcal	747kcal	2150kcal	1332kcal	2114kcal	2148kcal	1343kcal

	17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
あさ		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ハムエッグ ・つけあわせ	・むぎめし ・みそしる ・ミートボールの ケチャップに ・おかかあえ	・むぎめし ・みそしる ・いりどり ・なめたけあえ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・ひじきのいりに ・あつやきたまご ・つけあわせ	・むぎめし ・みそしる ・にくときゃべつの みそいため ・ながいもおろし
ひる		・ごはん ・みそしる ・ぶたにくのねぎみそやき ・つけあわせ ・きりほしだいこんに ・ぎゅうにゅう	・バターパン ・コーンスープ ・きゃべつのかさねむし ・マセドミアンサラダ ・ぎゅうにゅう	・わかめごはん ・みそしる ・あつあげのちゅうかに ・じゃこうめ ・ぎゅうにゅう	・にくうどん ・とうじかぼちゃ ・たたききゅうり ・ぎゅうにゅう	・チキンカレー ・はるさめスープ ・ミモザサラダ ・クリスマスデザート ・ぎゅうにゅう
よる	・シーフードピラフ ・にくだんこのスープ ・マカロニサラダ	・むぎめし ・みそしる ・とうふステーキ ・れんこんサラダ ・くだもの	・さんしょくどん ・さつまじる ・すのもの	・むぎめし ・かきたまじる ・さばのみそに ・さつまあげのいために ・からしあえ	・むぎめし ・クリームシチュー ・ザンギ ・つけあわせ ・かいそうサラダ	
	787kcal	2208kcal	2146kcal	2032kcal	2312kcal	1468kcal

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

★こまめに手を洗う

★早寝・早起きを心がける

★冬が旬の野菜や果物を取り入れる

白菜 大根 かぶ ねぎ
ほうれん草 みかん りんご

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

★適度に体を動かす