

# 12月 きゅうしょくだより



○今月は夕張の特産物 長いもを使った料理がいろいろありますよ。お楽しみに～  
 ○今年は12月22日が冬至です。給食では冬至かぼちゃがです。  
 「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。  
 かぼちゃはビタミンA・C・Eを含み、風邪の予防にぴったりの食べ物です。  
 しっかり食べて、元気に過ごしましょう!!



○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。

北海道夕張高等養護学校

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	14 (日)	15 (月)
あさ	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・すごもりたまご ・	・むぎめし ・みそしる ・かぼちゃのそぼろに ・マヨネーズあえ ・	・むぎめし ・みそしる ・ちくわのてっか ・わふうサラダ ・ハミン ・	・むぎめし ・みそしる ・だいきんと ・にくだんごのにも ・ながいもおろし ・	・むぎめし ・みそしる ・パーコンエッグ ・つけあわせ ・くわかめのきんぴら ・		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・やさいのたまごとし ・	・むぎめし ・みそしる ・しのだに ・フランクフルトソー ・	・むぎめし ・みそしる ・とりにくと ・こんにゃくのにも ・たまごみそ ・ハミン ・	・むぎめし ・みそしる ・ごもくだいず ・ツナおろしあえ ・	・むぎめし ・みそしる ・やきざかな ・いりどうふ ・		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ごもくだいめ ・
ひる	・ごはん ・みそしる ・さかなの ・みそマヨネーズやき ・ごしよくあえ ・ぎゅうにゅう	・こくとうパン ・ハヤシシチュー ・はくさいと ・りんごのサラダ ・ぎゅうにゅう	・ひじきごはん ・いなかじる ・おかかあえ ・ぎゅうにゅう	・しおラーメン ・やきぎょうざ ・レモンあえ ・ぎゅうにゅう	・ピビンパどん ・みそしる ・パンパンソーサラダ ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・ふたにくのネギみそやき ・つけあわせ ・ごもくきんぴら ・ぎゅうにゅう	・バターパン ・コーンたまごスープ ・きやべつのかさねむし ・マカロニサラダ ・ぎゅうにゅう	・のざわなピラフ ・はくさいスープ ・ばいにくあえ ・ぎゅうにゅう	・ミートソース ・スパゲティー ・レタススープ ・フルーツヨーグルト ・ぎゅうにゅう	・チキンカレー ・ふのりスープ ・コールスローサラダ ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・やきざかな ・ながいもと ・とりにくのうまに ・ぎゅうにゅう
よる	・むぎめし ・さつまじる ・ふたにくのなんぶやき ・つけあわせ ・はるさめサラダ ・	・むぎめし ・みそしる ・にざかな ・あつあげと ・やさいのうまに ・すのもの	・ごはん/クリームシチュー ・からあげ/ウィンナー ・ポチトサラダ/ミニポリタン ・ブロックリー/ミニトマト ・フルーツポンチ ・★おたのしみ会	・むぎめし ・みそしる ・まつかぜやき ・つけあわせ ・きりぼしだいこんの ・オイマヨサラダ ・		・ごもくチャーハン ・はるさめスープ ・シューマイ ・ブロックリーサラダ ・	・むぎめし ・みそしる ・あげだし豆腐 ・さつまあげのいために ・ピーナツあえ ・	・むぎめし ・みそしる ・さばのみそに ・なすとベーコンの ・いためもの ・かおりあえ	・わかめごはん/みそしる ・からあげ ・フライドポテト/つけあわせ ・ピーマンサラダ ・てづくりゼリー ・★リクエストメニュー	・だにんどん ・ながいもの ・すいとんじる ・さんしよくあえ ・		・ウィンナーと ・きのこのピラフ ・キムチとうふチゲ ・カリポリサラダ ・	・むぎめし ・みそしる ・ふたにくの ・カレーじゃようゆやき ・つけあわせ ・さつまいもサラダ
	2018kcal	1982kcal	2490kcal	2034kcal	1356kcal	721kcal	2236kcal	2103kcal	2264kcal	2167kcal	1421kcal	736kcal	2111kcal

	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)
あさ	・むぎめし ・みそしる ・ひじきのいりに ・ツナあえ ・	・むぎめし ・みそしる ・きりぼしだいこんに ・ウィンナーソー ・ハミン ・	・むぎめし ・みそしる ・ミートボールの ・ケチャップに ・いそあえ ・	・むぎめし ・みそしる ・あつあげのきんぴら ・もやしとそぼろに ・	・	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・いもとちくわの ・あまからいため ・	・むぎめし ・みそしる ・はんぺんチーズやき ・つけあわせ ・つきこんきんぴら ・	・むぎめし ・みそしる ・あつやきたまご ・つけあわせ ・こうや豆腐のにも ・ハミン ・
ひる	・ピザトースト ・やさいスープ ・ブロックリーサラダ ・ぎゅうにゅう	・わかめごはん ・みそしる ・とうふステーキ ・わふうナムル ・ぎゅうにゅう	・きつねうどん ・からしあえ ・とうふドーナツ ・ぎゅうにゅう	・ながいもいり ・かきあげどん ・みそしる ・あますあえ ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・にくどうふ ・とうじかぼちゃ ・ただききゅうり ・ぎゅうにゅう	・かやくごはん ・さつまじる ・のりあえ ・ぎゅうにゅう	・チキンライス ・とうふと ・ほうれんそうのスープ ・かにふうみサラダ ・クリスマスデザート ・ぎゅうにゅう
よる	・むぎめし ・みそしる ・にこみおでん ・いかとわかめの ・サラダ ・	・むぎめし ・みそしる ・さかなのホイールやき ・ふたにくと ・ごぼうのつくだに ・ごまあえ ・	・ハヤシライス ・わかめスープ ・きやべつと ・ハムのサラダ ・		・オムライス ・だいこんスープ ・かぼちゃサラダ ・	・むぎめし ・まめとあおなの ・ミルクスープ ・タンドリーチキン ・つけあわせ ・ポテトサラダ ・	・わかめごはん/ワンタンスープ ・チンジャオロース ・たこやき ・かいそうサラダ ・てづくりゼリー ・★リクエストメニュー	
	2193kcal	2113kcal	2167kcal	1474kcal	716kcal	2163kcal	2011kcal	1415kcal

ふゆ やす  
冬休みの食生活～10のポイント

1. た(食)べすぎに気を  
つけよう

2. の(飲)み物は甘くない  
ものを選ぼう

3. しっかり手を洗って  
から食事をしよう

4. いち(1)日3食、  
規則正しく食べよう

5. ふゆ(冬)が旬の  
食べ物をとろう

6. ゆっくりよくかんで  
食べよう

7. やさい(野菜)を  
たっぷり食べよう

8. すんで、おうちの  
お手伝いを  
しよう

9. みんなで食卓を囲む  
機会をつくろう

10. を(お)やつは時間と量  
を決めてとろう

11. 一以上のことを心がけて、  
楽しい冬休みを  
お過ごしください。