

# 令和4年12月分 夜間定時制学校給食献立表

鞍手高校定時制

日	曜	献立名				備考		
		主食	主菜	副菜(汁物)	(デザート)		牛乳	
1	木	親子丼(ご飯)		がんもどきの煮物	豆腐のすまし汁		牛乳	
2	金	ご飯	ビーフシチュー	ほうれん草とツナのソテー		ヨーグルト	牛乳	
5	月	おにぎり	カレーうどん	ちくわの磯辺揚げ		プリン	牛乳	2年生 リクエストメニュー
6	火	ご飯	あじの煮付け	野菜のドレッシング和え	かぼちゃのみそ汁		牛乳	
7	水	ご飯	みそチキンカツ	骨を強くする 小松菜としらす干しの炒め物	千切り野菜汁		牛乳	18:00
8	木	ご飯	八宝菜(海鮮なし)	春巻き	香味わかめスープ	杏仁豆腐	牛乳	18:00
9	金	ご飯	白身魚の甘酢がらめ	肉じゃが	白菜のみそ汁		牛乳	18:00
12	月	ご飯	さばのみそ煮	根菜と春雨の炒め煮	もずく汁		牛乳	18:00
13	火	ご飯	磯辺煮	切干大根のごま和え	しめじのすまし汁		牛乳	18:00
14	水	ご飯	大根と豚肉の韓国風煮物	ブロッコリーの炒め物	白玉スープ		牛乳	18:00
15	木	ご飯	麻婆豆腐	白菜の中華和え	わかめと豆苗のスープ	みかん	牛乳	18:00
16	金	ご飯	高野豆腐と野菜の煮物	ひじき入りお浸し	椎茸とかまぼこのすまし汁		牛乳	18:00
19	月	ご飯	ししゃもの磯辺揚げ	かぶといんげんの炒め物	さつま汁		牛乳	♣19日食育の日 18:00
20	火	ご飯	ミートオムレツ	キャベツのアーモンドサラダ	コーンとほうれん草のチャウダー		牛乳	17:15
21	水	おにぎり (チャーハン風)	鞍定オリジナルラーメン (卵、きくらげ、もやし)	餃子(3)		りんごゼリー	牛乳	17:15
22	木	ご飯	魚の柚子みそ煮	”冬至” 病気予防 かぼちゃのそぼろ煮	けんちん汁		牛乳	♣冬至17:15
23	金	オムライス	コロッケ	ブロッコリーのおかか和え	コーンクリームスープ	サンタからのプチケーキ	牛乳	17:15

♣毎月19日は「食育の日」♣

主食・主菜・副菜のそろった食事をして、野菜をしっかり食べよう。



♣冬至(22日)

かぼちゃを食べて病気を予防するという風習があります。  
また、柚子湯に入る風習もあります。

感染症対策

(新型コロナウイルス、ノロウイルス、インフルエンザなど)

\* 食事の前には、石けんを使って正しく手を洗います!!

\* 栄養バランスの良い食事、規則正しい食事健康な体づくりが大切です。