

令和5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	金	ご飯	鶏のねぎマヨネーズ焼き	根菜と春雨の炒め物	かぼちゃのみそ汁		牛乳
4	月	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
5	火	麦ご飯	白身魚の磯辺揚げ	野菜の彩りキムチ辛和え	大根のみそ汁		牛乳
6	水	チキンカレー(麦ご飯)		小松菜とウインナーのソテー		フルーツヨーグルト和え	牛乳 18:00
7	木	ご飯	酢豚	ツナとほうれん草の中華和え	中華スープ		牛乳 18:00
8	金	ご飯	鶏肉と厚揚げのうま煮	野菜の昆布和え	もずく汁		牛乳 18:00
11	月	麦ご飯	トンカツ	五目きんぴら	ポトフ		牛乳 18:00
12	火	ご飯	寄せ鍋(海鮮なし)	卵焼き	切干大根のごま和え		牛乳 18:00
13	水	ご飯	さばのみそ煮	ほうれん草のじゃこ炒め	すまし汁		牛乳 18:00
14	木	ご飯	れんこんのはさみ揚げ	ひじきの炒め煮	豆腐と白菜のみそ汁		牛乳 18:00
15	金	ご飯	ビーフシチュー	バーコンとアスパラのソテー	豆のサラダ	セレクトケーキ	牛乳 18:00 ケーキ:県給食会
18	月	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)		みかん	牛乳 18:00
19	火	麦ご飯	八宝菜	ブロッコリーとカリフラワーの中華和え	香味わかめスープ		牛乳 17:15
20	水	チキンライス	コロッケ	キャベツのピーナッツ和え	コーンクリームスープ	りんごゼリー	牛乳 17:15
21	木	ご飯	ちくわのカレー揚げ	豚肉と昆布の炒め物	みそ汁		牛乳 17:15
22	金	ご飯	さんまの味噌煮	冬至病気予防 かぼちゃのそぼろ煮	けんちん汁		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。