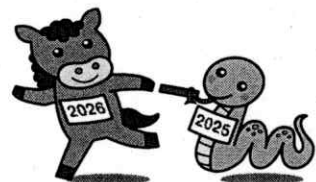


12月

*献立は材料・調理の都合で変更することがあります。

*8日以降は全て17:30分給食です。

長浜北星高等学校 定時制 R7.12

月 曜 日	火 曜 日	水 曜 日	木 曜 日	金 曜 日
1 ご飯 豚肉とたまねぎのピリ辛炒め 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁 牛乳 772 kcal	2 炊き込みご飯 きつねうどん 肉団子 キャベツの彩り和え 牛乳 938 kcal	3 もち麦ご飯 さばの生姜煮 もやしの和え物 豚汁 牛乳 850 kcal	4 ご飯 鶏のから揚げ スパゲッティサラダ 野菜スープ ジョア 885 kcal	5 生徒休業日 
8 ご飯 マーボーなす 大学芋 きくらげと卵のスープ 牛乳 894 kcal	9 ご飯 肉じゃが もやしのカレー炒め 白菜のみそ汁 牛乳 779 kcal	10 ゆかりご飯 お好み焼き きゅうりと油あげの甘酢和え 豆腐のみそ汁 牛乳 816 kcal	11 ご飯 さわらの香味焼き 卵の花炒り煮 ちゃんこ汁 牛乳 857 kcal	12 コッペパン ミートスパゲッティ キャベツのごま和え 冬野菜のスープ 牛乳 889 kcal
15 ご飯 鮭のレモン漬け じゃがいものごまみそ和え なめこのみそ汁 牛乳 917 kcal	16 ご飯 鶏肉のゆかり焼き チンゲン菜のおかか炒め さつまいものみそ汁 牛乳 781 kcal	17 もち麦ご飯 回鍋肉 ポテトサラダ 大根のみそ汁 牛乳 894 kcal	18 ご飯 ハンバーグ ブロッコリーサラダ コーンポタージュスープ 牛乳 954 kcal	19 球技大会 チキンカレー 春雨サラダ 福神漬 ジョア 878 kcal
22 ご飯 かぼちゃのひき肉フライ キャベツのサラダ 豆乳具たくさんみそ汁 ゆずゼリー 牛乳 844 kcal 今年の冬至は 12月22日	23 終業式 	風邪予防に とりたい栄養素と食べ物		

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る

