

# 令和 3 年 12 月 学校給食予定献立表

宇都宮工業高等学校定時制

| 日  | 曜 | 主食             | 牛乳 | 副食・デザート  | エネルギー | 脂質   | 食物アレルギー関係食材<br>(原材料のみ)<br>乳・小麦・エビ・カニ・<br>卵・そば・ピーナッツ |  |
|----|---|----------------|----|--|-------|------|---|--|
|    |   |                |    |  | kcal  | g    |   |  |
|    |   |                |    |  | たんぱく質 | 食塩   |   |  |
|    |   |                |    |  | g     | g    |   |  |
| 1  | 水 | 茶飯             | ○  | さわらの幽庵焼き、アーモンドあえ、おでん、味噌汁、豆乳プリンタルト                                    | 813   | 25.1 | 乳・卵   |  |
|    |   |                |    |  | 36.3  | 2.7  |   |  |
| 2  | 木 | ご飯             | 〃  | スタミナ焼き、わかめサラダ、厚焼き卵、すいとん汁   | 807   | 25.1 | 乳・小麦・卵  |  |
|    |   |                |    |  | 33.3  | 2.4  |   |  |
| 3  | 金 | カレーライス         | 〃  | カリフラワーサラダ、大根スープ、フルーツヨーグルトあえ  | 865   | 25.2 | 乳・小麦・卵  |  |
|    |   |                |    |  | 27.4  | 2.8  |   |  |
| 6  | 月 | 天丼(いか天・野菜かき揚げ) | 〃  | 小松菜のしょうがあえ、切干大根の煮つけ、豚汁、みかんゼリー  | 894   | 31.1 | 乳・小麦・卵  |  |
|    |   |                |    |  | 28.2  | 2.8  |   |  |
| 7  | 火 | ご飯             | 〃  | 鶏肉のごま味噌焼き、もやしとニラのソテー、大根とさつまいもの含め煮、かきたま汁、米粉のカップケーキ                    | 808   | 23.7 | 乳・卵   |  |
|    |   |                |    |  | 38.7  | 3.0  |   |  |
| 8  | 水 | ご飯             | 〃  | 酢豚、バンサンスー、ポークしゅうまい、中華スープ   | 838   | 24.7 | 乳・小麦・卵  |  |
|    |   |                |    |  | 31.9  | 3.2  |   |  |
| 9  | 木 | ご飯             | 〃  | さばのピザ焼き、コーンサラダ、ジャーマンポテト、コンソメスープ                                      | 823   | 28.7 | 乳・卵   |  |
|    |   |                |    |  | 35.3  | 2.9  |   |  |
| 10 | 金 | 味噌ラーメン         | 〃  | 揚げ餃子、ナムル、ココアプリン  | 805   | 29.2 | 乳・小麦・卵  |  |
|    |   |                |    |  | 34.5  | 3.7  |   |  |
| 13 | 月 | ご飯             | 〃  | 豚キムチ炒め、ごぼうサラダ、ひじきとじゃがいもの煮物、味噌汁                                       | 820   | 28.7 | 乳・卵   |  |
|    |   |                |    |  | 31.3  | 2.9  |   |  |
| 14 | 火 | ミートドッグ         | 〃  | カレーコロッケ、レモン酢あえ、クラムチャウダー、豆乳パンナコッタ                                     | 849   | 32.8 | 乳・小麦・卵  |  |
|    |   |                |    |  | 29.4  | 3.4  |   |  |
| 15 | 水 | 親子丼            | 〃  | こんにゃくサラダ、どさんこ汁、オレンジゼリー   | 907   | 25.1 | 乳・卵   |  |
|    |   |                |    |  | 34.2  | 3.2  |   |  |
| 16 | 木 | ご飯             | 〃  | たらのチリソースがけ、中華サラダ、豚肉とチンゲンサイのオイスター炒め、白菜スープ                             | 803   | 24.5 | 乳・卵   |  |
|    |   |                |    |  | 38.4  | 2.7  |   |  |
| 17 | 金 | ご飯             | 〃  | 鶏肉の七味焼き、ほうれん草のピーナッツあえ、さつまいもとりんごのかさね煮、のっぺい汁                           | 853   | 26.6 | 乳・ピーナッツ   |  |
|    |   |                |    |  | 34.0  | 2.2  |   |  |
| 20 | 月 | ご飯             | 〃  | ぶりのみぞれがけ、野菜サラダ、じゃがいもと鶏肉の煮物、味噌汁                                       | 917   | 31.6 | 乳・小麦・卵  |  |
|    |   |                |    |  | 38.9  | 2.6  |   |  |
| 21 | 火 | ご飯             | 〃  | 青椒肉絲、チンゲンサイの中華あえ、水餃子、坦々春雨スープ   | 829   | 28.7 | 乳・小麦・卵  |  |
|    |   |                |    |  | 32.2  | 3.3  |   |  |
| 22 | 水 | パエリア           | 〃  | ◆クリスマス献立◆<br>クリスマスチキン、チーズサラダ、パンブキンスープ、<br>【セレクト】クリスマスケーキストロベリーまたはチョコ | 985   | 38.2 | 乳・小麦・卵・エビ   |  |
|    |   |                |    |  | 38.8  | 3.1  |   |  |

※都合により献立の一部を変更する事があります。

★生徒一人一回あたりの夜間学校給食摂取基準 エネルギー860kcal、たんぱく質40g、脂質28g、食塩2.5g

## 《給食室から》

### 今月の目標

### 寒さに負けない食事をする



寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするには、疲れのない体をつくるのが大切です。栄養をしっかり体の中に摂り入れて、生活のリズムを整えましょう。

#### ◆風邪の予防には、栄養と休養と保温の3つが大切です！

- ①**栄養** 好き嫌いをしていて栄養のバランスが崩れて、体の抵抗力がなくなり、風邪をひきやすくなります。特に大切なのは、「たんぱく質」「ビタミンA」「ビタミンC」です。  
 「たんぱく質」… 体力が低下しているとウイルスに感染しやすくなります。卵、肉、魚、大豆製品などを食べて健康的な体をつくり、抵抗力を高めましょう。  
 「ビタミンA」… 不足すると、鼻やのどの粘膜が乾燥し、風邪のウイルスが侵入しやすくなります。ビタミンAはほうれん草、にんじん、かぼちゃなど緑黄色野菜に多く含まれます。  
 「ビタミンC」… 不足すると免疫力が低下し、風邪をひきやすくなります。ビタミンCは加熱に弱く、水に流れやすいのでそのまま食べられるみかんやいちご、キウイフルーツなどの果物がおすすめです。
- ②**休養** 「疲れたかな」「だるいな」と思ったら、早く寝ましょう。無理をすると風邪をひきやすくなります。
- ③**保温** 汗をかいたらすぐに拭くか、着替えをしましょう。

#### 【冬至にかぼちゃ】

今年の冬至は、12月22日(水)です。冬至の日に食べるかぼちゃは厄除けや病気の予防に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの季節の栄養補給に昔から欠かせない食べ物だったようです。

