

令和4年

12月予定献立表



真岡高等学校定時制

月	火	水	木	金
<p>手洗い・消毒をしっかりと!</p> <p>寒さが身にしみる毎日になりましたね。水が冷たく、給食前の手洗いも雑になりがちですが、ぐっと我慢して、<u>しっかりと石けんをつけて、よく洗ってくださいね。</u></p> <p>体調を崩しやすい冬は、しっかりと食べて、体を温め、免疫力をつけることが大切です。今月もおいしい給食をたくさん食べて、楽しい冬休みを迎える準備をしましょう!</p> <p>20日と21日は少し早い クリスマス給食 です! おなかをすかせて食堂に来てくださいね!</p>			<p>1日</p> <p>ごはん みそ汁 銀鮭のホイル焼き 牛肉と大根の煮物 和風ポテトサラダ 原宿ドッグ(メープル) 牛乳</p> <p>897kcal/38g/32g/2.9g</p>	<p>2日</p> <p>ハヤシライス スパニッシュオムレツ ツナ野菜サラダ ラ・フランスゼリー 牛乳</p> <p>868kcal/34g/30g/3.3g</p>
5日	6日	7日	8日	9日
<p>ごはん 豚汁 さばの七味焼き ジャーマンポテト 鉄骨サラダ 牛乳</p> <p>852kcal/38g/30g/3.0g</p>	<p>ごはん たまごスープ よだれ鶏 干焼蝦仁(エビチリ) 小松菜の塩ナムル 牛乳</p> <p>887kcal/41g/32g/3.2g</p>	<p>ほうとう あんこうの中華から揚げ ハムチーズ卵焼き チンゲン菜の和風あえ クリームブッセ 牛乳</p> <p>827kcal/34g/31g/3.7g</p>	<p>わかめごはん みそ汁 かれいの煮つけ 彩りきのこきんぴら マカロニサラダ かぼちゃプリンタルト 牛乳</p> <p>885kcal/39g/26g/3.3g</p>	<p>三色丼 どさんこ汁 里芋のホクホク揚げ こんにやくサラダ 牛乳</p> <p>893kcal/32g/26g/3.2g</p>
12日	13日	14日	15日	16日
<p>フィッシュバーガー ポトフ風スープ フライドポテト かぼちゃミートグラタン 白菜コールスロー 牛乳</p> <p>863kcal/37g/34g/3.7g</p>	<p>ごはん みそ汁 豚のにんにく焼き ツナともやしのチャンプル デリ風野菜サラダ 味付け海苔 牛乳</p> <p>872kcal/39g/31g/3.1g</p>	<p>ビーフカレー きのこトルティージャ 花野菜のシーザーサラダ ヨーグルト 牛乳</p> <p>865kcal/32g/30g/3.2g</p>	<p>ごはん なめこ汁 ぶりフライ 肉じゃが 野菜のからしあえ 牛乳</p> <p>855kcal/39g/30g/2.9g</p>	<p>とんこつ野菜ラーメン 揚げ餃子 ほうれん草のサラダ 杏仁豆腐 牛乳</p> <p>839kcal/32g/28g/3.6g</p>
19日	20日	21日	22日	23日
<p>ごはん 中華スープ 四川風麻婆豆腐 えびしゅうまい 春雨サラダ みかん 牛乳</p> <p>878kcal/34g/27g/3.4g</p>	<p>《 クリスマスマニュー 》</p> <p>クリスマスピラフ  ミネストローネ 赤魚のレモンポワレ タコと野菜の香草炒め チップスサラダ チョコレートムース ジョアor牛乳</p>		<p>えびクリームライス 骨付きローストチキン マリネサラダ  クリスマスケーキ ジョアor牛乳 </p> <p>校内体育大会 </p>	<p>終業式 </p>
	917kcal/41g/24g/3.2g	914kcal/44g/30g/3.1g		

◆学校行事や食材料の購入などの都合で、献立の一部を変更することがあります。

◆エネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)、食塩(g)の順に表示しています。参考にしてください。

夜間学校給食摂取基準(真岡高校) エネルギー:840kcal たんぱく質::34g 脂質:29g 食塩:2.8g

◆ご飯は200g(茶碗中盛り)で計算しています。

★真岡高校定時制のホームページにて「本日の給食」を写真とコメント付きで毎日公開中!ぜひご覧ください★



冬休み中もしっかり食べて、元気に過ごしてくださいね!

