



12月の献立

令和2年度
都立福生高等学校

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	麦ごはん	麦ごはん	もずく丼	麦ごはん
	魚の潮汁	みそ汁	すまし汁	トマトと卵のスープ
	厚揚げと豚肉の和風炒め	魚の煮付け	大根とかにかまのマヨネーズ和え	スパニッシュオムレツ
	じゃがいもみそ煮	酢の物	豆乳ミルクゼリー	マカロニソテー
	くだもの	さつまいも蒸しパン	牛乳	温野菜のオイスターはちみつソース
	牛乳 960kcal	牛乳 776kcal	797kcal	牛乳 848kcal
7	8	9	10	11
中華丼	麦ごはん	麦ごはん	ひじきごはん	カレーうどん
ほたてとチンゲン菜のスープ	お事汁	ひよこ豆のポタージュ	みそ汁	たこ焼きポテト
カリフラワーのから揚げ	さんが焼き	グリルチキン アップルジンジャーソース	塩肉じゃが	白菜のごま醤油
ココナッツミルクゼリー	芽キャベツのごま和え	マッシュポテト	干草炒め	フルーツ白玉
牛乳	じゃがいものきんぴら	ザワークラウト風	くだもの	牛乳
803kcal	牛乳 818kcal	牛乳 954kcal	牛乳 896kcal	719kcal
14	15 選択メニュー	16	17	18
麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん
みそ汁	ホワイトシチュー	ほうれん草と卵のスープ	だんべえ汁	みそ汁
魚の竜田揚げ	フライドチキン/ハンバーグ	家常豆腐	豚肉のみそマスタード焼き	ぶり大根
ごぼうと枝豆のサラダ	ビーンズサラダ	ラーパーツアイ	野菜炒め	セロリのツナマヨサラダ
ミニおでん	茹で野菜のレモンオイル和え	くだもの	べた煮	くだもの
牛乳 804kcal	牛乳 960kcal	牛乳 804kcal	牛乳 849kcal	牛乳 830kcal
21 冬至	22	23	24 クリスマス献立	25
麦ごはん	チャーハン	麦ごはん	ソフトフランスパン	鶏飯
みそ汁	春雨スープ	みそ汁	野菜スープ	青菜のごま和え
魚のカレー焼き	豚肉とれんこんの黒酢炒め	くるま麩の揚げ煮	ローストチキン	うの花炒り
れんこんの塩炒め	くだもの	長いものみそだれ	カラフルサラダ	くだもの
かぼちゃの煮物	牛乳	柚香和え	おからブラウニー	牛乳
牛乳 811kcal	788kcal	牛乳 772kcal	牛乳 846kcal	785kcal

※食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

12月の1人あたり平均栄養摂取量は…

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
12月の平均	850	34	29	7	3
栄養摂取基準	860	28~43	20~30	7	2.5

栄養・休養・手洗いうがいで体の抵抗力を高めましょう！

バランスのよい食事

十分な睡眠

手洗いうがい

