

12月の献立表

令和6年度 八丈高等学校定時制

月	火	水	木	金	給食予約 締切日
2日 牛乳 麦ご飯 生揚げのピリ辛肉味噌がけ 里芋サラダ 根菜汁	3日 牛乳 チキンクリームライス キャベツとコーンのサラダ デザート	4日 牛乳 麦ご飯 魚のじゃが味噌焼き 油揚げと青菜の煮びたし 鶏汁	5日 牛乳 麻婆豆腐丼 三色ナムル ひじきの中華スープ	6日 長崎メニュー 皿うどん くりつぼ 果物	11月22日 (金)
9日 じゃこ揚げチャーハン 魚肉ソーセージの炒め物 切干大根スープ	10日 ニューゼalandメニュー トースト二種(セサミ・ガーリック) フィッシュ&チップス ピクルス クマラスープ	11日 麦ご飯 トマトシチュー グリーンサラダ 果物	12日 麦ご飯 豆腐ハンバーグ 明日葉の味噌マヨ和え かぶのすまし汁	13日 きのこご飯 五目卵焼き からし和え のっぺい汁	11月29日 (金)
16日 麦ご飯 鶏団子と白菜の煮物 さつま芋と大豆の甘辛揚げ チンゲン菜のスープ	17日 きじ焼き丼 青菜のごま和え れんこんのすり流し汁	18日 わかめご飯 味噌肉じゃが 大根のじゃこ和え お麩のすまし汁	19日 ほうれん草のクリームスパゲティ カレーシーチキンサラダ デザート	20日 冬至メニュー ゆかりご飯 魚のゆず味噌がけ かぼちゃの甘煮 明日葉入り白玉汁	12月6日 (金)
23日 麦ご飯 魚のきのこあんかけ 高野豆腐のごま和え 白菜の味噌汁	24日 麦ご飯 生揚げの味噌煮 春雨の炒め物 すり身だんご汁	25日 早出し セレクトメニュー ハッシュドポーク カラフルサラダ A クリームケーキ B チョコクリームケーキ	いよいよ本格的に寒い季節に入りました 感染症に負けない体を作るために、まずは3食しっかり食事をとりましょう 感染症を予防するには、免疫機能を正常に働かせることが重要です 栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」 を含む食品を取り入れられると良いですね ビタミンAはにんじんやかぼちゃ、ビタミンCはくだものやいちも類、ビタミンEはアーモンドや卵に多く含まれます		12月13日 (金)

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう

- ①水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ②手の甲をのばすように洗う。
- ③指先・爪の間を、逆の手のひらの上で、しっかりこする。
- ④指の間を洗う。
- ⑤親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥手首を洗う。
- ⑦汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧清潔なハンカチやタオルでふく。

*給食時間は25分間で、通常18:15~18:40 早出し17:30~17:55です
*事前に給食を欠食することが分かっている時には、パソコン画面の「X(欠食)」をタッチして入力してください
*食材納入の都合により、献立を変更することがございますのでご了承ください
*果物は旬のものを提供します
*牛乳は毎日つきます

【栄養価】

	エネルギー	たんぱく	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維量
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	μg
月平均	802	31	33	2.4	364	106	2.7	636	0.9	1.1	59	6
基準値	875	28~44	25~38	2.5	360	130	4.0	310	0.5	0.6	35	7