

給食だより

12月

大山グループ
栄養士

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。感染症がより流行する季節になってきましたね。感染を拡大させないために日頃から一人一人が予防を意識することが大切です。さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。バランスの良い食事を規則正しくとり、十分な睡眠でよく身体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

さむまふゆげんきす
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

かぜよぼう
風邪予防に**とりたい栄養素と食べ物**
じょうぶからだ
丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る (Antioxidant properties protect the body):



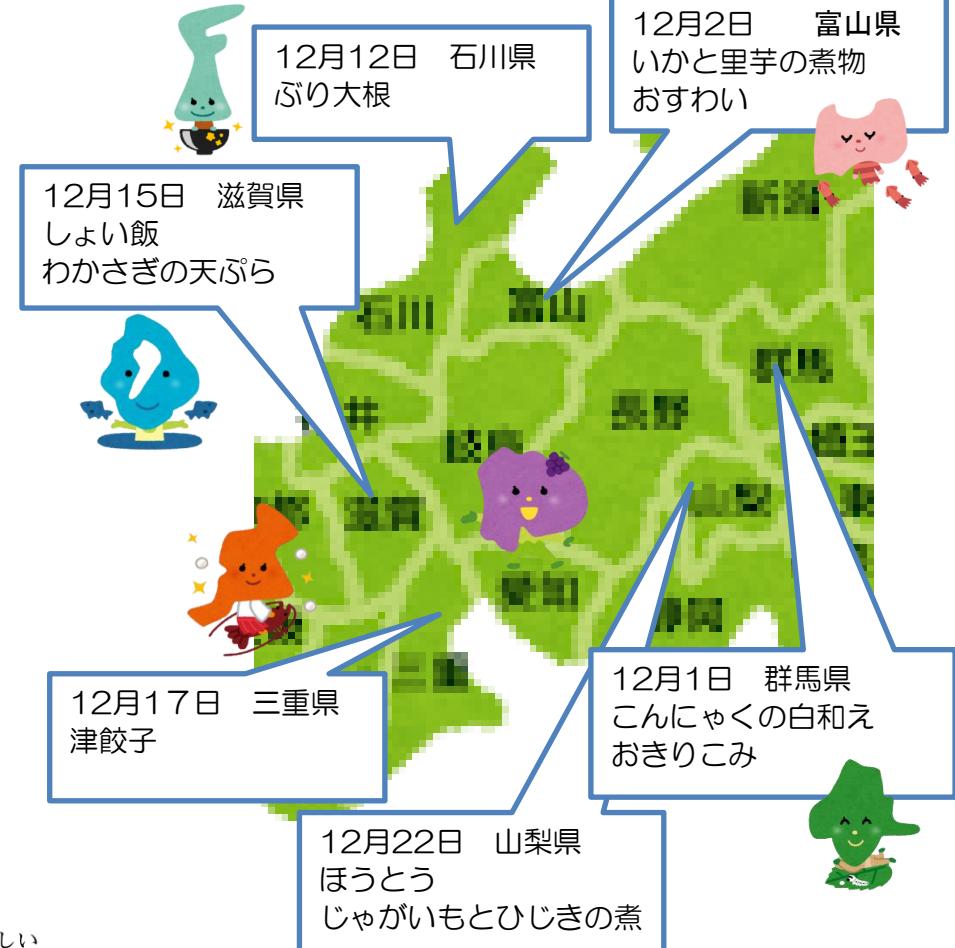
もうすぐ冬休み!

はやねはやおあさひるゆうしそくかたきそくだ
早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

今月の給食紹介



給食では、日本各地の郷土料理を提供しています。



2025年12月

12月

こんだてひょう

都立板橋有徳高等学校

月	火	水	木	金	備考
1日	2日 	3日	4日	5日	この週の 予約締切日は 11月19日(水) ※ご注意ください
金ごまご飯 鮭の和風マスタードソース こんにゃくの白和え おきりこみ 	ご飯 卵焼き いかと里芋の煮物 おすわり みそ汁（かぶ・しめじ）	ご飯 チーズハンバーグ マスタードドレッシングサラダ 洋風卵スープ ジョア	豚肉とねぎの和風カレー 切干大根の即席漬け 白菜とピーマンのスープ アンブロシアサラダ	ご飯 絹揚げの塩こうじ焼き 白菜のゆず胡椒炒め みそ汁（レモン・ツマミ） 果物（温州みかん）	
I群 - 798 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.0 g	I群 - 743 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.9 g	I群 - 787 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.7 g	I群 - 705 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.2 g	I群 - 710 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.8 g	この週の 予約締切日は 11月27日(木)
8日	9日	10日	11日	12日	
三色丼 ごま和え お事汁 カルピスゼリー	ご飯 チキン南蛮 切干大根の和え物 かみなり汁	たれ鯖飯 和風ポテトサラダ ひじきの煮物 みそ汁（大根・油揚げ）	ご飯 厚揚げのテンメンジャン炒め 大根とじゃこのサラダ タッカンマリ はちみつナツツヨーグルト	ご飯 ぶり大根 大根葉のごまみそ和え かぼちゃの豚汁 果物（りんご） 	この週の 予約締切日は 12月4日(木)
I群 - 767 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.2 g	I群 - 838 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 32.2 g 食塩相当量 3.1 g	I群 - 838 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 3.4 g	I群 - 853 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 3.2 g	I群 - 833 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 3.2 g	
15日	16日	17日 	18日	19日	この週の 予約締切日は 12月11日(木)
しょい飯 豚肉と野菜のみそ炒め わかさぎの天ぷら すまし汁（あおさ・葱） 果物（キウイフルーツ）	ご飯 白身魚のムニエル ビーンズサラダ 鶏肉の生姜スープ りんごゼリー	ご飯 津餃子 のっぺい みそ汁（もやし・小松菜）	カレーうどん ごぼう天 炒り卵和え 紅茶ゼリー	ご飯 おでん きのことささみの和え物 果物（でこぽん）	
I群 - 783 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.5 g	I群 - 692 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.4 g	I群 - 711 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.0 g	I群 - 817 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.8 g	I群 - 799 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 4.1 g	この週の 予約締切日は 12月24日(木)
22日	23日	24日	25日	26日	
わかめご飯 鰯のゆずみそ焼き じゃがいもとひじきの煮物 ほうとう汁 ゆずようかん	ポークステーキライス マッシュポテト 冬野菜のミネストローネ プリン	冬休み 			この週の 予約締切日は 12月24日(木)
I群 - 780 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.7 g	I群 - 890 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 33.4 g 食塩相当量 2.9 g		給食予約システムQRコード	 スマートフォン	
				<今月の平均> エネルギー : 794Kcal たんぱく質 : 31.9g 脂質 : 25.6g 食塩 : 3.1g	

※牛乳は2日,24日以外毎日つきます

※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。