

# 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。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん



レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー



パプリカ



いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

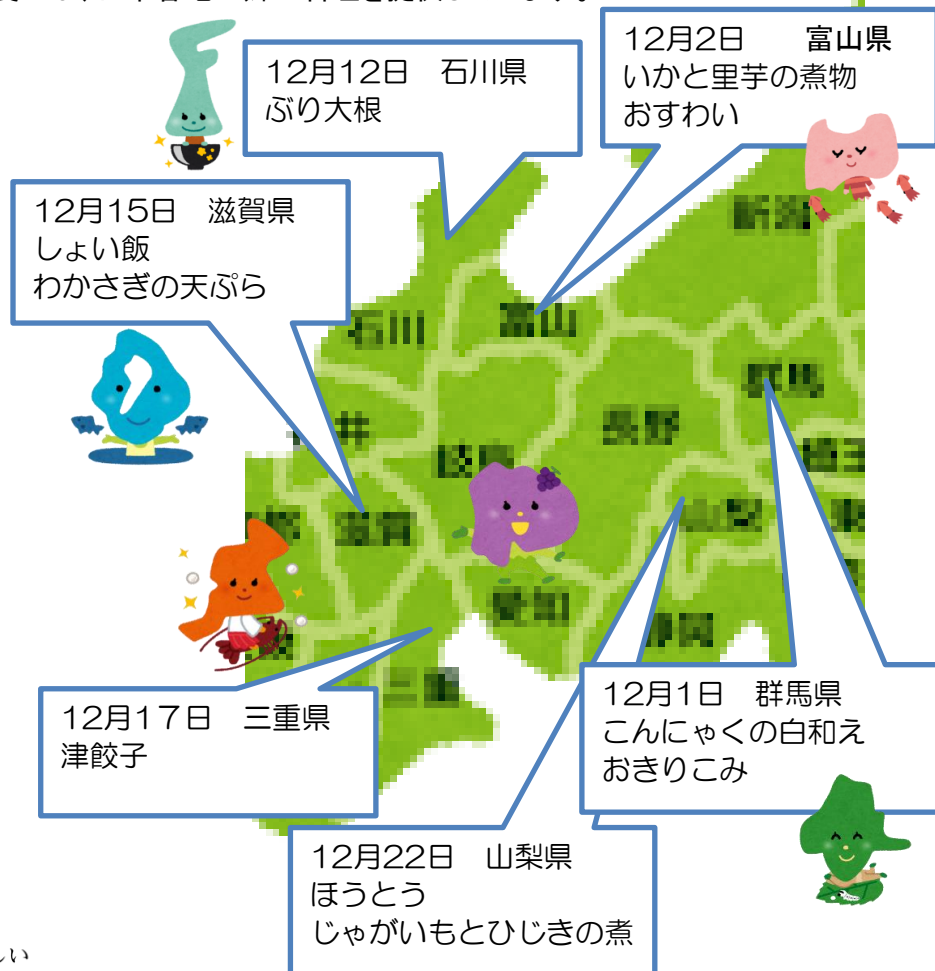


サケ

アーモンド

## 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。



もうすぐ冬休み！

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。

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	
<b>金ごまご飯</b> <b>鮭の和風マスタートソース</b> <b>こんにゃくの白和え</b> <b>おきりこみ</b> 	<b>ご飯</b> <b>卵焼き</b> <b>いかと里芋の煮物</b> <b>おすわい</b> <b>みそ汁（かぶ・しめじ）</b> 	<b>ご飯</b> <b>チーズハンバーグ</b> <b>マスタードドレッシングサラダ</b> <b>洋風卵スープ</b> <b>ジョア</b>	<b>豚肉とねぎの和風カレー</b> <b>切干大根の即席漬け</b> <b>白菜とパセリのスープ</b> <b>アンプロシアサラダ</b>	<b>ご飯</b> <b>絹揚げの塩こうじ焼き</b> <b>白菜のゆず胡椒炒め</b> <b>みそ汁（わかず・ササゲ）</b> <b>果物（温州みかん）</b>	この週の 予約締切日は  <b>11月19日(水)</b>  ※ご注意ください
1食分 - 798 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.0 g	1食分 - 743 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.9 g	1食分 - 787 kcal たんぱく質 32 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.7 g	1食分 - 705 kcal たんぱく質 28 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.2 g	1食分 - 710 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.8 g	
8日	9日	10日	11日	12日	
<b>三色丼</b> <b>ごま和え</b> <b>お事汁</b> <b>カルピスゼリー</b>	<b>ご飯</b> <b>チキン南蛮</b> <b>切干大根の和え物</b> <b>かみなり汁</b>	<b>たれ鯖飯</b> <b>和風ポテトサラダ</b> <b>ひじきの煮物</b> <b>みそ汁（大根・油揚げ）</b>	<b>ご飯</b> <b>厚揚げのテンメンジャン炒め</b> <b>大根とじゃこのサラダ</b> <b>タッカンマリ</b> <b>はちみつナッツヨーグルト</b>	<b>ご飯</b> <b>ぶり大根</b> <b>大根葉のごまみそ和え</b> <b>かぼちゃの豚汁</b> <b>果物（りんご）</b> 	この週の 予約締切日は  <b>11月27日(木)</b>
1食分 - 767 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.2 g	1食分 - 838 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 32.2 g 食塩相当量 3.1 g	1食分 - 838 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 3.4 g	1食分 - 853 kcal たんぱく質 33 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 3.2 g	1食分 - 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	
<b>しょうい飯</b> <b>豚肉と野菜のみそ炒め</b> <b>わかさぎの天ぷら</b> <b>すまし汁（あおさ・葱）</b> <b>果物（キウイフルーツ）</b> 	<b>ご飯</b> <b>白身魚のムニエル</b> <b>ビーンズサラダ</b> <b>鶏肉の生姜スープ</b> <b>りんごゼリー</b>	<b>ご飯</b> <b>津餃子</b> <b>のっぺい</b> <b>みそ汁（もやし・小松菜）</b> 	<b>カレーうどん</b> <b>ごぼう天</b> <b>炒り卵和え</b> <b>紅茶ゼリー</b>	<b>ご飯</b> <b>おでん</b> <b>きのこことささみの和え物</b> <b>果物（でこぼん）</b>	この週の 予約締切日は  <b>12月4日(木)</b>
1食分 - 783 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.5 g	1食分 - 692 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.4 g	1食分 - 711 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.0 g	1食分 - 817 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.8 g	1食分 - 799 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 28 g 食塩相当量 4.1 g	
22日	23日	24日	25日	26日	
<b>わかめご飯</b> <b>鯖のゆずみそ焼き</b> <b>じゃがいもとひじきの煮物</b> <b>ほうとう汁</b> <b>ゆずようかん</b> 	<b>ポークステーキライス</b> <b>マッシュポテト</b> <b>冬野菜のミートローン</b> <b>プリン</b>	 <b>冬休み</b>			この週の 予約締切日は  <b>12月11日(木)</b>
1食分 - 780 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.7 g	1食分 - 890 kcal たんぱく質 36 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 	<div>           &lt;今月の平均&gt;            エネルギー : 794Kcal            たんぱく質 : 31.9g            脂質 : 25.6g            食塩 : 3.1g         </div>	

※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。