



# 12月の献立



12月はクリスマスや年越しなど楽しい行事が続きますね。体調を崩さないように、みんなで新しい年を始める準備をしましょう。  
今回は肥満の原因になる合言葉を紹介します。

・・・やたらにふとり・・・

**や**: 夜食 **た**: 多食 **ら**: 楽しんで動かない **に**: 二回食 (1日に2回しかごはんを食べない) **ふ**: フラストレーション (欲求が満たされない) **と**: 糖質の取りすぎ **り**: 両親の肥満は要注意!

青梅総合高校 2021

1日 (水)		2日 (木)		3日 (金)					
ポークカレー 大根サラダ 果物 牛乳 エネルギー 908 kcal たんぱく質 32.8 g		ごはん 豚肉のソース焼き 厚揚げの煮物 みそ汁 杏仁豆腐 牛乳 エネルギー 857 kcal たんぱく質 34.6 g		ごはん 油淋鶏 切昆布煮 小松菜のおかか和え みそ汁 フルーツ和え・牛乳 エネルギー 872 kcal たんぱく質 40.6 g					
6日 (月)		7日 (火)		8日 (水)		9日 (木)		10日 (金)	
ごはん 鶏と野菜の黒酢あんかけ ピリ辛こんにゃく ニラ卵スープ ごまプリン 牛乳 エネルギー 841 kcal たんぱく質 39.7 g		ごはん アジのパン粉焼き 五目豆 フレンチサラダ みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 860 kcal たんぱく質 40.5 g		スープスパ ブロッコリーサラダ かぼちゃプリン 牛乳 エネルギー 845 kcal たんぱく質 44.5 g		ごはん チンジャオロースー こんにゃくとごぼうのごま和え とうもろこしのスープ フルーツクリーム 牛乳 エネルギー 850 kcal たんぱく質 40.0 g		ごはん 宝袋 小松菜の辛子和え みそ汁 果物 牛乳 エネルギー 874 kcal たんぱく質 42.3 g	
13日 (月)		14日 (火)		15日 (水)		16日 (木)		17日 (金)	
ごはん 厚揚げのケチャップ炒め イカと大根の煮物 けんちん汁 きな粉プリン 牛乳 エネルギー 876 kcal たんぱく質 48.6 g		ごはん 鯖の味噌煮 焼きビーフン 水菜のわさび和え すまし汁 果物・牛乳 エネルギー 817 kcal たんぱく質 37.2 g		ごはん イタリアンオムレツ きんぴらごぼう じゃこサラダ 野菜のスープ ピーチゼリー・牛乳 エネルギー 831 kcal たんぱく質 33.3 g		ごはん 鶏肉のママレード焼き じゃがいものカレー煮 パスタサラダ みそ汁 抹茶ムース・牛乳 エネルギー 889 kcal たんぱく質 39.8 g		チーズインハンバーグ フライドポテト カントリーサラダ 卵とトマトのスープ 果物 牛乳 エネルギー 855 kcal たんぱく質 42.9 g	
20日 (月)		21日 (火)		22日 (水)		23日 (木)		<div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;">                         1月は 11日 (火) が始業式 12日 (水) が給食の 始まりだよ〜ん!  </div>	
麻婆丼 わかめサラダ かきたま汁 オレンジゼリー 牛乳 エネルギー 866 kcal たんぱく質 40.9 g		ごはん 鶏のハーブ焼き ひじ根にゃく煮 シルバーサラダ みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 825 kcal たんぱく質 37.9 g		ごはん 魚のエスカベージュ 茎わかめのきんぴら かぼちゃの甘煮 みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 869 kcal たんぱく質 32.2 g		クリスマスメニュー ケーキもでるよ☆ 			

食材の都合により  
メニューが変更されることがあります。

