



12月の献立



青梅総合高校 2024

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ごはん 宝袋 水菜のサラダ みそ汁 果物 牛乳 エネルギー 883 kcal たんぱく質 38.7 g	ごはん 鶏肉のクリームソース わかめサラダ ポトフ ミルクコーヒーゼリー 牛乳 エネルギー 867 kcal たんぱく質 33.3 g	スパゲッティ・ミートソース ごぼうサラダ ニラ卵スープ フルーツクリーム 牛乳 エネルギー 853 kcal たんぱく質 40.9 g	ごはん 鶏肉とチンゲン菜の塩炒め 里芋のそぼろあん 白菜スープ 果物 牛乳 エネルギー 828 kcal たんぱく質 43.1 g	ごはん 鶏のから揚げ コールスローサラダ 野菜スープ ピーチゼリー 牛乳 エネルギー 856 kcal たんぱく質 35.0 g
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
ごはん 松かさ焼き 大根とちくわの煮物 水菜のわさび和え すまし汁 パインゼリー・牛乳 エネルギー 857 kcal たんぱく質 39.7 g	ごはん ジャーマンオムレツ 小松菜の煮びたし パスタサラダ レタススープ 果物・牛乳 エネルギー 859 kcal たんぱく質 32.6 g	ごはん サバのみそ煮 きんぴらごぼう ポテトサラダ すまし汁 果物・牛乳 エネルギー 867 kcal たんぱく質 34.3 g	ごはん 豚肉のソース焼き 小松菜の酢醤油和え みそ汁 杏仁豆腐 牛乳 エネルギー 858 kcal たんぱく質 36.7 g	ごはん チキンごまカツ 切り干し大根煮 トマトサラダ みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 884 kcal たんぱく質 38.7 g
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ごはん 鶏肉のハーブ焼き 里芋の胡麻みそ煮 小松菜の磯和え すまし汁 みかんゼリー・牛乳 エネルギー 826 kcal たんぱく質 43.6 g	ポークカレー カントリーサラダ 果物 牛乳 エネルギー 884 kcal たんぱく質 31.4 g	チャーハン 春巻きのオーブン焼き 小松菜の酢醤油和え スープ 果物 牛乳 エネルギー 885 kcal たんぱく質 32.4 g	ごはん 厚揚げのケチャップ煮 ポテトカップ みそ汁 果物 牛乳 エネルギー 861 kcal たんぱく質 41.1 g	ピザトースト わかめサラダ 肉団子のスープ煮 かぼちゃプリン 牛乳 エネルギー 857 kcal たんぱく質 45.0 g
23日(月)	24日(火)	<p>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。</p> <p>今回は肥満の原因になる合言葉を紹介します。</p> <p>・・・やたらにふとい・・・</p> <p>や：夜食 た：多食 ら：楽しんで動かない に ふ：フラストレーション（欲求が満たされない）</p> <p>食材の都合によりメニューが変更されることありま</p>		
ごはん パイン入りミートローフ イカと大根の煮物 小松菜のごま和え みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 865 kcal たんぱく質 45.2 g	<p>クリスマス</p> <p>ニュー</p>			

