令和8年 12月 献立表

東京都立砂川高等学校

	1 （火）	2 （水）	3 （木）	4 （金）	予約締切日
	  焼き鳥丼 煮びたし なめこ汁 果物 （ 728 kcal／ 30.6g ） 砂18：00	  ナン カレーミート ポテトサラダ ABCｽｰﾌﾟ ヨーグルト （ 778 kcal／ 38.9g ） 砂18：00	  ご飯 魚のきのこマヨネーズ焼き 豚肉と大根の炒め煮 小松菜のお浸し 味噌汁 （ 753 kcal／ 34.8g ） 砂18：00	韓国メニュー 麦ごはん スンドゥブチゲ チャプチェ トックｽｰﾌﾟ キャロットゼリー （ 757 kcal／ 31.1g ） 砂18：00	11/19 （木）

★ 献立は仕入れの都合により変更することもあります。 ＊高校生の栄養量です。(エネルギー/たんぱく質)

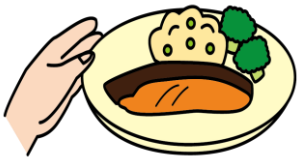
食事中の「手」、どうしていますか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ ひじをついたり、ひざの上など机の下にあったりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

おわんの持ち方

４本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。





置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。

こんな姿勢になっていませんか？



ならびかえクイズ



言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や12月の食べ物に関係する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。

① キャベツ なす はくさい ピーマン ブロッコリー にんじん

た ま い す だ き

ヒント① 重い順にならべよう！

② とうもろこし もやし きゅうり だいこん オクラ ごぼう

こ ば し し そ と

ヒント② 長～い順にならべよう！



こたえ

①いただきます ②ごちそうさま（年越しそば）