

令和7年

12月



献立表



東京都立砂川高等学校

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	予約締切日
 雑穀ごはん ポークチャップ 粉吹き芋 大根とじゃこの和風サラダ みそ汁 (719 kcal / 35.0 g)	 焼き鳥井 煮びたし 根菜のごま汁 果物 (794 kcal / 31.6 g)	 ごはん 鯖の竜田揚げ きやべつの昆布茶漬け じゃが芋のピリ辛煮 かきたま汁 (820 kcal / 35.1 g)	 ポークカレーライス 海藻サラダ 野菜スープ 果物 (792 kcal / 28.6 g)	 韓国メニュー 麦ごはん スンドゥブチゲ チャプチェ わかめスープ ヨーグルト (754 kcal / 32.5 g)	11/21 (金)
砂18:00	砂18:00	砂18:00	砂18:00	砂18:00	

★ 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)



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は念入りに。



流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおそろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。

