



# 12月献立表

令和6年度

熊本工業高校定時制

日	曜	主食	牛乳	おかず	カロリー	アレルギー
1	日					
2	月	麦ご飯		魚の照り焼き、野菜マリネ、味噌けんちん汁	810	乳
3	火	ソースカツ丼		卵の花いり、はんぺん汁	873	乳
4	水	食パン		鶏肉のカレーマリネ、かぼちゃシチュー	739	乳
5	木	ご飯		和風ハンバーグ、あっさりサラダ、ご汁	856	乳
6	金	ご飯		豚肉の塩麴焼き、ポイル野菜、相性汁	880	乳
7	土					
8	日					
9	月	チキンライス		ポトフ、レンコンサラダ	720	乳
10	火	ご飯		キムチチゲ、ナムル	707	乳
11	水	揚げパン		クリームスパゲティ、野菜サラダ	736	乳
12	木	ハヤシライス		ほうれん草のごま和え、りんごコンポート	787	乳
13	金	麦ご飯		すき焼き風煮、山吹和え	723	
14	土					
15	日					
16	月	ご飯		野菜のオイスター炒め、肉団子スープ	708	乳
17	火	わかめご飯		魚の竜田揚げ、マカロニサラダ、豆乳鍋	829	乳
18	水	食パン		チリコンカン、ブロッコリーのガーリック炒め	670	乳
19	木	南関揚げ丼		にゅうめん、りんごコンポート	654	乳
20	金	麦ご飯		かぼちゃのそぼろ煮、するめ和え	806	乳、イカ
21	土					
22	日					
23	月	麦ご飯		ぶり大根、じゃこ豆サラダ、味噌汁	804	乳
24	火	ナン		キーマカレー、コールスロー、ケーキ	700	乳
25	水			冬季休業		
26	木					
27	金					
28	土					
29	日					
30	月					
31	火					

リクエストメニュー

ふるさとまきんてー

☆都合により献立の一部を変更する場合があります。

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろ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。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	<p>白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p>





