



## 12月献立表

令和7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	月	麦ご飯		ちゃんこ鍋、ゴボウサラダ	727	乳
2	火	ご飯		鶏肉のマーマレード焼き、ポテトサラダ、肉団子スープ	819	乳
3	水	食パン		チキンクリームスパゲティ、わかめのサラダ	729	乳
4	木	他人丼		白菜漬け、味噌汁、りんごゼリー	667	乳
5	金	ご飯		煮込みハンバーグ、ほうれん草のソテー、かぶのコンソメ煮	770	乳
6	土					
7	日					
8	月	ご飯		キムチチゲ、もやしのナムル	697	乳
9	火	麦ご飯		うずら卵の煮物、ごま和え、はんぺん汁	761	乳
10	水	食パン		火の国シチュー、ヨーグルト和え	727	乳
11	木	ご飯		ソースかつ、卵の花いり、豆腐の味噌汁	829	乳
12	金	ハヤシライス		プロッカリーサラダ	657	乳
13	土					
14	日					
15	月	ご飯		チャプチエ、揚げ春巻き、のりのスープ	765	乳
16	火	古代米ご飯		鯖の梅煮、つぼ漬け和え、味噌味団子汁	773	乳
17	水	ホットドック		(セルフホットドック) コールスローサラダ、白菜のクリームスープ	715	乳
18	木	ご飯		太刀魚のフライ、野菜炒め、のっ佩汁	790	乳
19	金	びりん飯		れんこん牛肉甘辛炒め、白玉汁 (食育の日: 熊本の味)	654	乳
20	土					
21	日					
22	月	赤米ご飯		和風ハンバーグ、もやしと人参の金平、里芋の味噌汁	802	乳
23	火	冬野菜カレー		フレンチサラダ、福神漬け	756	乳
24	水	コッペパン		グラタン風煮、フィレオチキン、グリーンサラダ、ケーキ	848	乳
25	木			冬季休業		
26	金					
27	土					
28	日					
29	月					
30	火					
31	水					

☆材料の仕入れ状況により献立の一部を変更する場合があります。

### 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎える朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



### 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる
<b>たんぱく質</b> 肉類 魚介類 卵 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品 ヨーグルト
<b>強い抗酸化作用で体を守る</b>
<b>ビタミンA</b> にんじん ほうれん草 うなぎ
<b>ビタミンC</b> ブロッコリー キウイフルーツ バブリカ いちご じゃがいも
<b>ビタミンE</b> かぼちゃ サラダ油 油 サケ アーモンド