

2025年12月 舎食予定献立表							盲学校・熊本聾学校	
日付	曜	朝 食	エネルギー		夕 食	エネルギー	備 考	
1日	月	麦ごはん ほうれん草のみそ汁 いわしのおかか煮 菜焼き	564 kcal	<p>***** <b>楽しく元気に 冬休みを 過ごそう！</b> *****</p> <p>12月に入り寒さも本格的になってきました。年末年始には、クリスマスやお正月など楽しいイベントがいっぱいあるかと思ひます。普段とは違う生活を行う時は、生活リズムが乱れがちです。 冬休みの過ごし方のポイントをおさえ、楽しく元気に冬休みを過ごしましょう。</p> <p>★食事面のポイント★ <b>お菓子やジュース等食べ過ぎに注意しよう！</b></p> <p>寒いからといって、家にもっているとお菓子やジュースをついつい食べすぎてしまうことがあります。食べる時間や量を決めるなどして、食べ過ぎないように工夫しましょう。</p> <div><p>冬休み食べすぎ注意</p></div> <p><b>野菜をしっかりと食べよう！</b></p> <p>イベントの食事では、偏った食事になりがちです。特に野菜を意識してとるよう心がけましょう。</p> <p>★生活面でのポイント★ <b>早寝早起きを心がけよう！</b></p> <p>普段とは違う生活を行うときは、生活リズムが乱れがちです。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。</p> <p><b>身体を動かそう！</b></p> <p>冬は活動量が低下しがちです。朝ストレッチするなどして、こまめに動かすよう心がけてください。</p> <div><p>12月 * 旬の食材 *</p><ul style="list-style-type: none"><li>・大根</li><li>・さといも</li><li>・人参</li><li>・白菜</li><li>・かぶ</li><li>・ねぎ</li><li>・ゆず</li><li>・みかん など</li></ul><p>どんな食材が使われているか見つけてみてね。</p><div></div></div>	ごはん のっぺい汁 ★からあげ ピーンスサラダ ケーキ	778 kcal	誕生会	
2日	火	麦ごはん 豆腐みそ汁 根菜肉詰め信田煮 レンコンきんぴら	515 kcal		バターチキンカレー さつまいもの天ぷら りんご入りマリネサラダ	792 kcal		
3日	水	麦ごはん えのきのみそ汁 メバル塩糺焼き 筑前煮 ヤクルト	516 kcal		麦ごはん みそおでん 千草焼き ひじき炒め	700 kcal		
4日	木	麦ごはん ごぼうのみそ汁 厚焼きたまご ベーコンと野菜のソテー	520 kcal		麦ごはん 冬野菜のクリームスープ ししゃもの香り焼き エッグサラダ	705 kcal		
5日	金	麦ごはん やさいスープ チキンナゲット みそマヨ炒め	580 kcal					
8日	月	麦ごはん 平麺スープ ベーコンエッグ ほうれん草ソテー	521 kcal		ごはん いかと里芋の煮物 魚と野菜のマヨチーズ焼き 茎わかめのきんぴら	701 kcal		
9日	火	麦ごはん 玉ねぎのみそ汁 和風きんぴら包み焼き きゃべつとツナの炒め物	566 kcal		ごはん 呉汁 揚げ魚のゴマみそがらめ 春雨とひき肉の炒め物 さつまいも蒸しパン	718 kcal		
10日	水	麦ごはん 油揚げのみそ汁 さんま生姜煮 煮なます ふりかけ	530 kcal		★豚キムチチャーハン たまごスープ 肉焼売 ナムル 黒ごまプリン	703 kcal		
11日	木	麦ごはん 白菜みそ汁 厚巻卵ウィンナー もやしと人参のきんぴら	496 kcal		麦ごはん すきやき風煮物 魚の利休焼き 鶏肉の利休焼き 白和え	718 kcal 724 kcal	セレクト	
12日	金	麦ごはん ビーフンスープ いわしトマト煮 コーンバター炒め	550 kcal					
15日	月	麦ごはん かぼちゃのみそ汁 いわし梅煮 きのこ炒め	528 kcal	ごはん クラムチャウダー 魚のカレー揚げ 豚肉ときのこの塩だれ炒め	701 kcal			
16日	火	わかめごはん じゃがいものみそ汁 いかねぎ焼き じゃこ炒め	532 kcal	麦ごはん 厚揚げの中華風煮 スコッチエッグ ごぼうチップサラダ	765 kcal			
17日	水	麦ごはん 大根のみそ汁 大豆と豆腐のフライ ひじきの炒り煮	572 kcal	ごはん 豆乳鍋 フリ大根 ごま和え 果物（みかん予定）	736 kcal			
18日	木	パン（レーズン、穀物、バター） 肉団子スープ トマトオムレツ 野菜ソテー ジョア（ブレン）	527 kcal	びりん飯 豚汁 ささみのチーズ焼き じゃがいもの味噌マヨ炒め ヨーグルトあえ	707 kcal	ふるさとくまさんデー		
19日	金	麦ごはん 厚揚げのみそ汁 魚のマヨネーズ焼き ウィンナーと野菜の炒め物	539 kcal					
22日	月	麦ごはん 春雨スープ ミートエッグロール チンゲンサイソテー	516 kcal	ごはん 鶏だんご鍋 魚の塩麹焼き 五目あえ かぼちゃのミルク煮	700 kcal	冬至メニュー		
23日	火	麦ごはん キャベツのみそ汁 いわしおかか煮 きんぴらごぼう ヨーグルト	569 kcal	麦ごはん ☆コーンスープ ミートローフ ガーリックソテー スノーボール	893 kcal			
24日	水	麦ごはん わかめスープ フィレオチキン れんこんのカレー炒め	503 kcal					
舎食回数 盲学校・聾学校・・・朝18回、夕14回 ※献立は変更される場合があります。				＜リクエスト舎食＞ ★：盲学校リクエスト ☆：熊本聾学校リクエスト				