

12月 舎食予定献立表

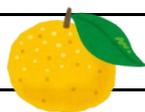
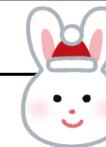
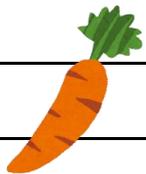
2024. 12月 熊本県立松橋支援学校

日	曜	朝食	エネルギー	昼食	夕食	エネルギー	備考
1	日			<p>寒さに負けない 体を作ろう！！</p> <p>だんだん寒さが本格的になってきました。寒くなると、かぜやインフルエンザの菌と戦う力が弱くなってしまいます。かぜに負けない強い体をつくるためにも、長期休暇中も正しい生活リズムを送りましょう。</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>食事</p> <p>1日3食、栄養バランスを考えて食べましょう。</p> </div> </div> <p>運動</p> <p>ストレッチなど軽い運動から取り入れてみましょう。</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>睡眠</p> <p>冬休み期間中でも、夜更かしは禁物です！</p>  </div> </div>			
2	月					ビビンバ(白ご飯・肉炒め・ナムル) 豆腐の五目スープ しゅうまい 640kcal	
3	火	麦ごはん みそ汁(かぼちゃ・わかめ・ねぎ) 干草焼き 人参きんぴら 501kcal				麦ごはん けんちん汁 鮭の幽庵焼き 大豆の磯煮 ごぼうサラダ 670kcal	
4	水	麦ごはん みそ汁(大根・えのき) いわしの梅煮 菜焼き 518kcal				菜めし チンゲン菜のスープ 塩肉じゃが 五目きんぴら じゃこ和え 602kcal	
5	木	麦ごはん みそ汁(じゃがいも・わかめ・玉ねぎ) しのだ煮 もやしとベーコンのソテー 565kcal				麦ごはん すまし汁 おでん 白菜の甘酢和え 手作りひじきふりかけ みかん 564kcal	
6	金	麦ごはん みそ汁(白菜・わかめ・玉ねぎ) いかねぎ焼き 金平ごぼう 506kcal					
7	土						
8	日	風邪予防に手洗いうがいをしよう！					
9	月				シーチキンご飯 コンソメスープ タンドリーチキン ブロッコリーのソテー お祝いケーキ 668kcal	誕生会	
10	火	麦ごはん みそ汁(豆腐・あげ・わかめ) 厚焼きたまご 煮びたし 515kcal			麦ごはん はんぺん汁 豚肉と厚揚げのみそ炒め ひじきのごま和え 焼きししゃも 661kcal		
11	水	麦ごはん みそ汁(えのき・わかめ・あげ) ウインナーのケチャップ炒め れんこんの金平 522kcal			麦ごはん タイピーエン 焼き餃子 もやしのごま酢和え 大学芋 754kcal		
12	木	麦ごはん みそ汁(厚揚げ・しめじ・ねぎ) 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 580kcal			ゆかりごはん きのご椀 揚げ魚の甘酢あんかけ 金平ごぼう 白菜の昆布和え 610kcal		
13	金	麦ごはん みそ汁(里芋・しめじ・あげ) チキンナゲット 野菜ソテー 505kcal					
14	土						
15	日						

舎食回数 朝8回、夕8回

※献立は変更される場合があります。

日	曜	朝食	エネルギー	昼食	夕食	エネルギー	備考
16	月			* 12月が旬の食材 * ・カリフラワー ・ブロッコリー ・だいこん ・さといも ・ねぎ ・はくさい ・かぶ ・ゆず ・みかん ・ぶり など どんな食材が使われているか 見つけてみて下さいね♪	麦ごはん 豆腐の味噌汁 豚肉の中華焼き かぼちゃの含め煮 春雨の酢の物	669kcal	
17	火	麦ごはん みそ汁 (しめじ・玉ねぎ・わかめ) 照焼チキンパティ 大根とツナの炒め物	573kcal		わかめごはん のっぺい汁 白身魚のマヨネーズ焼き てんぷらの煮物 キャベツの甘酢	576kcal	
18	水	麦ごはん みそ汁 (豆腐・なめこ・あげ) しらすの玉子寄せ じゃがいもの金平 納豆	527kcal		カレーライス (うずら卵添え) すまし汁 大根のマヨサラダ 福神漬け	675kcal	
19	木	麦ごはん みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・豆腐) 五目きんぴら包み ブロッコリーのソテー	524kcal		麦ごはん わかめスープ マーボー豆腐 ごま酢和え ししゃもフリッター	646kcal	
20	金	麦ごはん みそ汁 (じゃがいも・玉ねぎ・わかめ) さんまのみぞれ煮 ひじきの炒り煮	546kcal				
21	土						
22	日						
23	月						
24	火	麦ごはん みそ汁 (大根・わかめ・あげ) ほうれん草オムレツ チンゲン菜のソテー	517kcal		チキンライス シチューのパイ包み焼き 手作りコロッケ じゃこサラダ デザート	789kcal	
25	水						
26	木						
27	金						
28	土						
29	日						
30	月						
31	火						



～いよいよ冬休み。冬休みの食事もう気を付けよう～

●主食・主菜・副菜をそろえましょう。

→外食をする時や、お弁当を買う時なども、給食と同じように「主食・主菜・副菜」のそろった物を選ぶように心がけましょう。

舎食回数 朝5回、夕5回

※献立は変更される場合があります。