



# 12月 給食だより



	曜	行事	献立名
2	月	追試・補充期間(短縮授業)	牛乳 深川飯 ちくわの磯辺揚げ ゆかり和え かきたま汁 オレンジ
3	火		牛乳 麦ごはん 鶏肉のピーナッツがらめ 青梗菜の和え物 こんにやくのきんぴら 玉ねぎとじゃが芋の味噌汁
4	水		牛乳 麦ごはん 鯖の銀紙焼き 昆布和え 里芋のひき肉あんかけ けんちん汁
5	木		牛乳 麦ごはん バーベキューソース炒め 南瓜サラダ 白菜スープ
6	金		牛乳 黒パン オムレツ キャベツのサラダ ミネストローネ りんご
9	月		牛乳 麦ごはん 味噌がけおでん 厚焼きたまご 白菜のおかか和え アシドミルク
10	火		牛乳 麦ごはん 鱈のおろしがけ 小松菜のごま和え ひじきの甘辛炒め 白菜の味噌汁
11	水	三修制授業年内最終日	牛乳 ポークカレー ツナサラダ オレンジ
12	木	保護者懇談(2~4限)	牛乳 麦ごはん 豚肉のあんがらめ かおり和え 粉ふき芋 豆腐のすまし汁
13	金		牛乳 焼きそば 小型パン 焼きウインナー 糸寒天の和え物 チーズ
16	月		牛乳 麦ごはん 大豆の包み揚げ 切干大根と小松菜のごま和え れんこんのきんぴら もやしの味噌汁
17	火		牛乳 スパゲティミートソース グリーンサラダ ポテトスープ りんご
18	水		牛乳 中華飯 焼売 ナムル わかめスープ
19	木	食育の日	【冬至献立】牛乳 麦ごはん 鮭の幽庵焼き 磯香和え 南瓜の煮物 冬至汁 みかん
20	金	終業の日	【クリスマス献立】牛乳 トマトライス フライドチキン カラフルサラダ コンソメスープ クリスマスデザート

【岐阜県定時制高校給食目標】

手洗いをしてから食べましょう

大垣工業高等学校定時制  
給食予定日数:15日

## 手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい手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。



- ・献立は都合により変更することがあります。
- ・学校給食に使われる県産農産物には、JAグループ、市町村、及び県による助成が行われています。
- ・「学校給食地産地消推進事業」は学校給食において県産農産物を積極的に活用することを通じて、少年期からの食農教育を推進することを目的としています。
- ・お米は、岐阜県産「はつしも」「こしひかり」を使用しています。
- ・給食には毎回、牛乳がつけます。

### 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。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。



# 献立表

2024年12月




大垣工業高等学校定時制

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	深川飯	○	ちくわの磯辺揚げ ゆかり和え かきたま汁 オレンジ	あさりつくだ煮、油揚げ、牛乳、ちくわ、あおりのり、豆腐、たまご、かつお節	米、麦、なたね油、三温糖、薄力粉、かたくり粉	ごぼう、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、キャベツ、だいこん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、こまつな、オレンジ	806 kcal 33.1 g 20.1 g 3.5 g
3火	麦ごはん	○	鶏肉のピーナッツがらめ 青梗菜の和え物 こんにゃくのきんぴら 玉ねぎとじゃが芋の味噌汁	牛乳、鶏胸肉、油揚げ、煮干し	米、麦、かたくり粉、なたね油、三温糖、ピーナッツ、ごま、ごま油、こんにゃく、じゃがいも	チンゲンツアイ、もやし、にんじん、ごぼう、さやいんげん、玉葱	862 kcal 38.1 g 27.3 g 3.2 g
4水	麦ごはん	○	鯖の銀紙焼き 昆布和え 里芋のひき肉あんかけ けんちん汁	牛乳、鯖の銀紙焼き、塩昆布、豚ひき肉、豆腐	米、麦、さといも、三温糖、なたね油、かたくり粉、こんにゃく	キャベツ、にんじん、きゅうり、さやいんげん、ごぼう、だいこん、ねぎ、干し椎茸	779 kcal 32.8 g 21.1 g 2.9 g
5木	麦ごはん	○	バーベキューソース炒め 南瓜サラダ 白菜スープ	牛乳、豚小間肉、豚ばら肉、プロセスチーズ、ベーコン	米、麦、なたね油、三温糖、マヨネーズ、調味料	玉葱、青ピーマン、リンゴビューレ、かぼちゃ、はくさい	864 kcal 33.0 g 32.4 g 3.4 g
6金	黒パン	○	オムレツ キャベツのサラダ ミネストローネ りんご	牛乳、オムレツ、ロースハム、ベーコン、乾燥大豆	黒パン、なたね油、ABCマカロニ	だいこん、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、にんじん、玉葱、セロリ、トマト缶、りんご	781 kcal 31.2 g 25.6 g 3.4 g
9月	麦ごはん	○	味噌がけおでん 厚焼きたまご 白菜のおかか和え アソビミルク	牛乳、結び昆布、はんぺん、ちくわ、厚焼きたまご、かつお削り節、飲むヨーグルト	米、麦、板こんにゃく、さといも、三温糖、上白糖	だいこん、にんじん、はくさい、こまつな、にんじん	774 kcal 37.7 g 14.9 g 3.4 g
10火	麦ごはん	○	鱈のおろしがけ 小松菜のごま和え ひじきの甘辛炒め 白菜の味噌汁	牛乳、たら、ひじき、鶏ひき肉、油揚げ、煮干し	米、麦、薄力粉、なたね油、三温糖、ごま、こんにゃく	だいこん、ねぎ、こまつな、もやし、にんじん、はくさい	770 kcal 35.2 g 21.0 g 3.6 g
11水	ポークカレー	○	ツナサラダ オレンジ	豚小間肉、牛乳、まぐろ油漬け	米、麦、なたね油、じゃがいも	玉葱、にんじん、だいこん、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、オレンジ	880 kcal 31.3 g 27.5 g 3.6 g
12木	麦ごはん	○	豚肉のあんがらめ かおり和え 粉ふき芋 豆腐のすまし汁	牛乳、豚もも肉、あおりのり、豆腐、カットわかめ、かつお節	米、麦、米粉、なたね油、三温糖、かたくり粉、ごま油、上白糖、じゃがいも	キャベツ、たくあん漬、にんじん、ぶなしめじ、ねぎ	821 kcal 36.9 g 24.1 g 3.0 g
13金	焼きそば 小型パン	○	焼きウインナー 糸寒天の和え物 チーズ	豚小間肉、かつお削り節、牛乳、あらびきウインナー、糸寒天、ロースハム、錦糸卵、チーズ	中華めん、なたね油、小型コッペパン、ごま油、三温糖	キャベツ、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、きゅうり、干ししいたけ	749 kcal 36.0 g 33.0 g 4.4 g
16月	麦ごはん	○	大豆の包み揚げ 切干大根と小松菜のごま和え れんこんのきんぴら もやしの味噌汁	牛乳、大豆の包み揚げ、油揚げ、豆腐、煮干し	米、麦、なたね油、ごま、ごま油、三温糖	切干大根、こまつな、れんこん、玉葱、もやし	777 kcal 25.7 g 25.2 g 2.4 g
17火	スパゲティミートソース	○	グリーンサラダ ポテトスープ りんご	豚ひき肉、ひきわり大豆、牛乳、とろけるチーズ、ベーコン	スパゲティ、なたね油、三温糖、デミグラスソース、じゃがいも	玉葱、にんじん、トマト缶、きゅうり、キャベツ、だいこん、ぶなしめじ、りんご	797 kcal 34.0 g 24.6 g 4.5 g
18水	中華飯	○	焼売 ナムル わかめスープ	豚小間肉、いか、うずら卵水煮、牛乳、焼売、豆腐、カットわかめ	米、麦、なたね油、かたくり粉、三温糖、ごま油、ごま	にんじん、たけのこ水煮、干し椎茸、きくらげ(乾)、はくさい、もやし、にんじん、チンゲンツアイ、ねぎ	856 kcal 34.6 g 29.6 g 4.2 g
19木	麦ごはん	○	鮭の幽庵焼き 磯香和え 南瓜の煮物 冬至汁 みかん	牛乳、さけ、カットわかめ、刻みのり、蒸しわかめ、かつお節、油揚げ	米、麦、三温糖、なたね油、うどん	ゆず、ほうれんそう、もやし、かぼちゃ、れんこん、にんじん、ねぎ、みかん	769 kcal 36.6 g 14.2 g 2.8 g
20金	トマトライス	○	フライドチキン カラフルサラダ コンソメスープ クリスマスデザート	ベーコン、牛乳、鶏胸肉	米、麦、なたね油、薄力粉、かたくり粉、サンタさんの三色デザート	玉葱、にんじん、グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ、赤ピーマン、だいこん、ほんしめじ	850 kcal 34.4 g 26.0 g 3.0 g

## 冬休みの食生活～10のポイント

<b>た</b> (食) べすぎに気を つけよう 	<b>の</b> (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	<b>し</b> っかり手を洗って から食事をしよう 	<b>い</b> ち (1) 日3食、 規則正しく食べよう 朝 昼 夕 
--	---	---	--

<b>ふ</b> ゆ (冬) が旬の 食べ物をとろう 	<b>ゆ</b> っくりよくかんで 食べよう かむ かむ 	<b>や</b> さい (野菜) を たっぷり食べよう 	<b>す</b> すんで、おうちの人 のお手伝い をしよう 
--	---	--	--

<b>み</b> ンなで食卓を囲む 機会をつくらう 	<b>を</b> (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	以上のことを心がけて、 <b>楽しい冬休みを</b> お過ごしください。 
---	--	---

