

12月給食だより

	曜	行 事	献 立 名
1	月	後期中間考査	牛乳 麦ごはん 韓国風肉じゃが オムレツ ワンタンスープ
2	火		牛乳 麦ごはん 鶏肉のピーナッツがらめ こんにゃくのきんぴら キャベツ炒め 玉ねぎとじゃがいもの味噌汁
3	水		牛乳 麦ごはん 鰯の梅煮 昆布和え じゃがいものそぼろ煮 豆腐のすまし汁 オレンジ
4	木	陶芸作品絵付け 3年・4年	牛乳 あんかけ焼きそば ナムル 大学芋 アシドミルク
5	金		牛乳 黒パン ハンバーグ キャベツのサラダ ポトフ
8	月	事前指導	牛乳 チキンカレー れんこんチップス 海藻サラダ
9	火	修学旅行(2・3年)	牛乳 麦ごはん バーベキューソース炒め コールスローサラダ ポテトスープ
10	水		牛乳 キムチチャーハン 餃子 もやしのナムル 豆腐の中華スープ オレンジ
11	木		牛乳 麦ごはん 味噌かけおでん 切干大根と小松菜のごま和え りんご
12	金	オンラインHR(2・3年)	牛乳 麦ごはん 竜田揚げ 五目きんぴら ほうれん草の和え物 白菜と油揚げの味噌汁
15	月		牛乳 ミートソーススパゲッティ 小型パン れんこんサラダ
16	火		牛乳 金魚飯 まだらのおろし煮 温野菜サラダ 角麩のすまし汁
17	水		牛乳 麦ごはん プチ星のコロッケ ごぼうのマヨネーズ和え 大根と厚揚げの煮物 もやしの味噌汁
18	木		牛乳 麦ごはん 豚肉のあんがらめ じゃがいもの含め煮 かおり和え 玉ねぎとわかめのすまし汁
19	金	人権LHR 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
22	月	大掃除(4限)	【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
23	火	2限+終業の会	牛乳 麦ごはん ささみチーズフライ ベーコンと野菜のソテー 具たくさん味噌汁

【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

大垣商業高等学校定時制
給食予定日数:17日

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、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がちですが、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して抵抗力を高め、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

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サケ

サラダ油

アーモンド

- ・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、牛乳がつかます。

