



令和3年 12月 給食献立表



埼玉県立川越工業高等学校 定時制

これからが寒さ本番！

12月からさらに気温が下がり、本格的な冬になります。冬にはみかんなどのかんきつ類が旬を迎え、豊富なビタミンCには免疫力UPが期待できます！



		水		木		金	
		1		2		3	
		牛乳 ごはん さばの味噌煮 厚揚げとなすの炒め物 吉野汁		牛乳 あんかけ焼きそば わかめスープ 果物		牛乳 ガパオライス パッタイ トマトスープ	
月	火	831	42.0	853	31.8	859	29.7
6	7	8		9 期末考査①		10 期末考査②	
牛乳 野菜たっぷり ラーメン しゅうまい ヨーグルト	牛乳 さつまいもごはん 鶏肉の塩こうじ焼き きんぴら みそ汁	牛乳 ごはん ピーマンの肉詰め 豆サラダ クラムチャウダー		牛乳 ごはん 白身魚の野菜あんかけ 里芋のごま味噌煮 すまし汁 ゼリー		牛乳 MIX麻婆丼 白菜の中華スープ りんごパイ	
839	43.7	835	37.7	855	40.2	828	37.0
13 期末考査③	14 期末考査④	15		16		17	
牛乳 ごはん 千草焼き 信田煮 さつまいも汁 ミルクわらび餅	牛乳 ごはん 家常豆腐 里芋の揚げだし 大根ふわふわスープ	ショア トマトライス クリームソースかけ ハムサラダ 野菜スープ		牛乳 ごはん 豚肉のゆず胡椒焼き 野菜の梅和え だまこ汁		牛乳 ごはん 油淋鶏 中華炒め 粟米湯 果物	
840	38.8	839	42.2	842	33.2	842	40.7
20	21 球技大会	22 冬至		23 クリスマス献立		24	
牛乳 ごはん アジの青のりフライ がんものおろし煮 豚汁	牛乳 横須賀海軍 カレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ほうとう ゆず風味和え 抹茶あずき蒸しパン		ミルクコーヒー ごはん ローストチキン シーザーサラダ コーンチャウダー クリスマスケーキ		終業式 給食なし	
887	44.3	908	30.6	856	32.2	945	39.3
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質

※納品の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

風邪やインフルエンザなどのウイルスに負けない生活を！

寒くなり、風邪やインフルエンザが流行する季節になりました。手洗い・うがい、手指の消毒、部屋の換気をこまめに行い、ウイルスを体内に入れないようにしましょう！
バランスの取れた食事や良い睡眠、適度な運動が免疫力を高めてくれます。



◆2022年の給食は、1月12日（水）から始まります。みなさん、良いお年を！

