



平成30年 12月給食献立表



埼玉県立川越工業高等学校 定時制

月		火		水		木		金											
3	牛乳 ごはん マーマレードチキン 野菜炒め 粟米湯	4	牛乳 ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め ナムル すまし汁 みかん	5	期末考査① 牛乳 チキンライス 大豆のサラダ クラムチャウダー	6	期末考査② 牛乳 ごはん 鮭の野菜あんかけ じゃがバター炒め ヒンカリ(ジョージアの小籠包) みそ汁	7	期末考査③ 牛乳 ごはん ピザ風オムレツ ペンネソテー いかボールのスープ ゼリー	773	33.9	810	35.5	842	33.2	803	39.1	802	29.0
10	期末考査④ 牛乳 あんかけ焼きそば かぶのスープ 焼きりんご	11	牛乳 ごはん ミートローフ ポテトサラダ キャベツのスープ	12	牛乳 やきとりごはん あじの一夜干し 煮びたし すまし汁	13	牛乳 ごはん 油淋鶏 ラーメンサラダ みそ汁	14	牛乳 ごはん さばのみそ煮 ごまあえ 吉野汁	853	33.5	853	33.5	738	39.6	837	30.5	728	35.3
17	牛乳 ごはん 豆腐とイカの塩炒め 切干大根の卵とし 担々スープ	18	牛乳 ごはん とり肉のすき焼き煮 さつま芋のサラダ みそ汁 ゼリー	19	毎月19日は食育の日 テーマは「世界の料理」 今月はサンタクロースの国 フィンランド料理 お楽しみに♪	20	コーヒー牛乳 横須賀海軍 カレーライス コールスローサラダ ヨーグルト	21	終業式 給食なし	737	29.9	833	30.5	893	24.5				
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	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	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。

かぜ・インフルエンザが流行する季節です。

手洗い・うがいで予防しましょう！

かぜなどのウィルスが体内に入っても風邪をひく人とひかない人がいます。

これはその人が持っている免疫力が関わっているからです。

免疫力を高めるには栄養&休養&運動が大切です。

毎日の規則正しい生活が風邪予防の第一歩です！

・・・もし風邪をひいてしまったら・・・

安静にして休むことが大切です。熱があり、体力が消耗しているときは十分な水分をとり、

消化の良いおかゆや、刺激物や油の少ないスープ、ゼリーなどがおすすめです。

2019年の給食は
1月9日(水)から
始まります

