



12月の給食だよ!



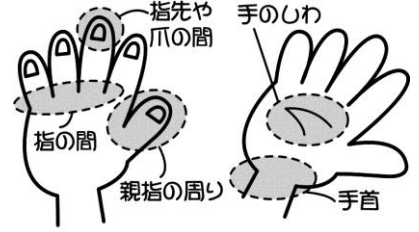
平成25年度8号
川口工業高校定時制

今年も残すところ1ヶ月を切りました。寒さが増し、空気も乾燥する時季です。そしてインフルエンザやノロウイルスなどの怖い病気も流行る時季!

病気のままでの年越しにしないためにも、手洗い・うがいをしっかり行って下さいね。そして充実した冬休みを過ごしましょう!



うがいをしよう



汚れの残りやすい部分は
注意して洗いましょう

冬至~とうじ~

“冬至”とは、1年で1番昼が短く、夜が長くなる日のことです。

冬至は、毎年日にちが変わり、今年は22日(日曜日)になります。

日本には、冬至にカボチャを食べてゆず湯(ゆずを入れたお風呂)に入る風習があります。

◎カボチャを食べる理由…昔、野菜があまり収穫できない冬は、カボチャが貴重なビタミン源。カボチャを食べて、風邪などの病気を予防していたわけです。

◎ゆず湯に入る理由……ゆずの木は寿命が長く、病気にもなりにくいそうです。そのことから、ゆず湯に入って無病息災を祈るようになったそうです。



※実際ゆずの皮には、風邪予防に効果的な成分が含まれています

平成25年度 12月の献立

月	火	水	木	金
2	3	4 期末試験	5 期末試験	6 期末試験
・牛乳 ・ご飯 ・みそ汁 ・ホイコーロー ・三色サラダ	・牛乳 ・ご飯 ・みそ汁 ・鶏の照り焼き ・オリエンタルソテー	・牛乳 ・ドライカレー ・大根サラダ ・いちごヨーグルト	・牛乳 ・鮭とほうれん草のクリームパスタ ・焼き豚の味噌マヨサラダ	・牛乳 ・豚キムチ炒飯 ・おこげのスープ ・フルーツミックスゼリー
9 期末試験	10 期末試験	11	12	13
・牛乳 ・ご飯 ・芋煮汁 ・ホキの幽庵焼き ・春雨の味噌炒め	・牛乳 ・ウインナーピラフ ・上州サラダ ・プリン	・牛乳 ・ご飯 ・コンソメスープ ・煮込みハンバーグ ・マッシュポテト	・牛乳 ・麻婆豆腐丼 ・みそ汁 ・ナムル	・牛乳 ・きつねうどん ・さつま芋入りサラダ ・ごまドーナツ
16	17	18	19	20
・牛乳 ・親子丼 ・みそ汁 ・生クリーム大福				
23	24 終業式	25	26	27
天皇誕生日	クリスマスメニュー			

良いお年をお迎え下さい!

食材等の都合により献立を変更することがあるので予めご了承下さい。

今日の平均エネルギー概算:

エネルギー806kcal 蛋白質30.7g 脂質27.9g 炭水化物108.9g 塩分3.0g