



献立表

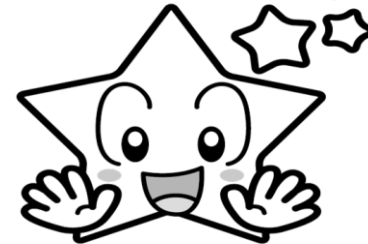
12月給食たより

埼玉県立川口工業高等学校 定時制

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳・ごはん・赤魚粕漬け焼き 豚バラ肉と大根の甘辛煮込み 茶わん蒸し・味噌汁 果物（みかん） 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 わかめごはん 具沢山おでん ほうれん草と白菜のごま和え 	<ul style="list-style-type: none"> ショア ごはん・タンドリーチキン 五目ひじき煮 出し巻たまご・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> オレンジジュース ナン・ゆで卵 チキンブラウンシチュー 果物（柿） 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 醤油ラーメン 鶏肉とピーマンの炒め物 マンナンお好み焼き
9	10 早だし給食	11 早だし給食	12 早だし給食	13 早だし給食
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 鯖の味噌煮 油揚げと豚肉の甜麺醬炒め 鶏肉入り根菜汁 	<ul style="list-style-type: none"> ショア グリル野菜のドライカレーライス 星ポテトのり塩味 味噌汁 マンゴーゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> オレンジジュース ソーセージと鶏肉のハヤシライス 春雨と野菜の甘酢あえ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 春巻き・チーズ春巻き ささみと白菜のオイスターソテー ワンタンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 カレーうどん 蓮根シャキシャキ和え 雪のボンデドーナツ
16 早だし給食	17 早だし給食	18 早だし給食	19 早だし給食	20 早だし給食
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん・鮭のバター焼き コールスローサラダ スパゲッティペペロンチーノ 豚汁 	<ul style="list-style-type: none"> 乳酸菌飲料（ミルージュ） ビーフカレーライス 洋梨缶とみかん缶 ベビープロセスチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 焼き鳥ごはん（もち米入り） もやしと野沢菜の炒め物 味噌汁 ワッフル 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ガパオライス じゃが芋とコーンソテー目玉焼き 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 豚肉と白菜のあんかけうどん 鶏肉と高野豆腐の野菜炒め りんご缶
23 早だし給食	24	<p>《 給食試食会について 》</p> <p>令和2年 1月22日（水曜日）に、保護者対象の給食試食会を行います。 詳細は後日、お知らせを配布いたします。</p>		
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳・ベーコンケチャップライス 手作りミートローフ ポテトグリル ミルク入りパンブキンスープ チョコロールケーキ 	<p>終業式 給食なし</p>			

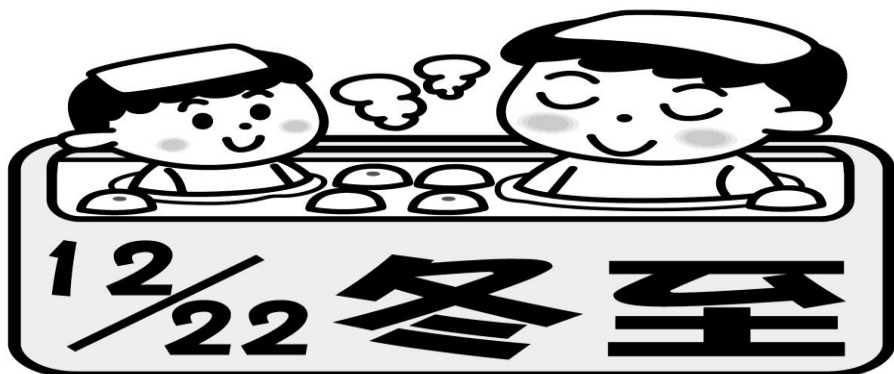
都合により献立や食材等の変更をすることがありますので予めご了承下さい。

一日あたりの平均



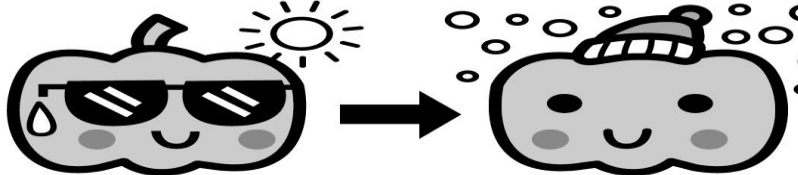
エネルギー 854kcal たんぱく質 34.2g 脂質 28.5g 塩分 3.5g

冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられてきました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう習慣ができました。



「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？

長期保存できる！



栄養が豊富！



「ん」がつく！



病気を予防する働きのあるβカロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくなる食物繊維も豊富です。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられました。