


**12月 予定献立表**


宮城県佐沼高等学校 定時制課程

月	火	水	木	金	
				<b>1日</b>	
<div style="border: 1px solid #ff00ff; padding: 10px; display: inline-block;"> <b>今月の行事</b> </div>					
<p>19日 食育の日                  20日 みやぎ水産の日（毎月第三水曜日）                  22日 冬至（冬至かぼちゃは、クリスマス行事食の都合で、1日早い21日の給食でいただきます。）                  クリスマス・お誕生日給食（12月生まれの皆さんをお祝います。）</p>				 <p>こんげつのもくひょう</p> <p><b>寒さに負けない 食事をしよう</b></p>	
				麦ご飯 牛乳 ぎょうざ ほうれん草とわかめの中華和え のっぺい汁  <small>エネルギー 817 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.2 g</small>	
<b>4日</b>	<b>5日</b>	<b>6日</b>	<b>7日</b>	<b>8日</b>	
麦ご飯 牛乳 油淋鶏 ポテトサラダ みそ担々スープ	麦ご飯 牛乳 いかの香味焼き きのこカラフルソテー おくずかけ★リクエスト	牛乳 麦ご飯 あじフライ 切り干し大根の炒り煮 ★リクエスト 春雨汁	麦ご飯 牛乳 ピーマンの肉詰め 五目きんぴら じゃがいものみそ汁 デザート	麦ご飯 牛乳 回鍋肉 中華サラダ わかめスープ	
<small>エネルギー 865 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 2.7 g</small>	<small>エネルギー 745 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 3.4 g</small>	<small>エネルギー 779 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.5 g</small>	<small>エネルギー 818 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.0 g</small>	<small>エネルギー 807 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 3.0 g</small>	
<b>11日</b>	<b>12日</b>	<b>13日</b>	<b>14日</b>	<b>15日</b>	
牛乳 ポークカレー イタリアンサラダ マンゴー	麦ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ★リクエスト じゃがいものそぼろに スーラータン	麦ご飯 牛乳 納豆★リクエスト かぼちゃのそぼろあんかけ ★リクエスト いものこ汁	中華飯 さつまいもサラダ わかめスープ 牛乳	スパゲッティミートソース ブロッコリーサラダ レタスとトマトのスープ 牛乳 デザート	
<small>エネルギー 840 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.4 g</small>	<small>エネルギー 787 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.9 g</small>	<small>エネルギー 816 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.7 g</small>	<small>エネルギー 808 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.5 g</small>	<small>エネルギー 833 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 3.7 g</small>	
<b>18日</b>	<b>19日</b>	<b>20日</b>	<b>21日</b>	<b>22日</b>	
麦ご飯 牛乳 鶏肉とカシューナッツの炒め物 中華サラダ★リクエスト 厚揚げのみそ汁	麦ご飯 牛乳 ほっけの塩こうじ焼き ★リクエスト なすのごま味噌炒め じゃがいものみそ汁	牛乳 シーフードクリームライス ★リクエスト 野菜サラダ レタスと卵のスープ デザート	わかめご飯 牛乳 たらのみそマヨネーズ焼き 冬至かぼちゃ 塩ちゃんこ	カレーピラフ 牛乳 フライドチキン ツナサラダ コンソメスープ クリスマスデザート	
<small>エネルギー 867 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.5 g</small>	<small>エネルギー 730 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.1 g</small>	<small>エネルギー 904 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 31.0 g 食塩相当量 2.6 g</small>	<small>エネルギー 812 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.2 g</small>	<small>エネルギー 935 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 37.3 g 食塩相当量 4.5 g</small>	
<b>25日</b>					
麦ご飯 ビビンバ 春雨中華スープ 牛乳 フルーツポンチ	<p><b>寒さに負けない食事をとろう！</b></p> <p>今年のカレンダーもあと1枚を残すところとなりました。寒い冬を健康に過ごすために、バランスの良い食事を心がけて、体の抵抗力を高めましょう。</p>			<p>今月の目標</p> 	
<small>エネルギー 808 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 3.3 g</small>					