



# 令和3年度12月予定献立表

県立湊川高等学校

日づけ	献立名	おもなざいりょう		
		ちにく 血や肉になる	からだの調子を整える	ちからねつ 力や熱のもとになる
1 (水)	ごはん 豚大根 酢の物 味噌汁	豚肉 わかめ 卵 薄揚げ	だいこん もやし きゅうり にんじん はくさい ごぼう かぼちゃ しめじ あおねぎ	こめ 米
2 (木)	そばめし ナムル オレンジ 牛乳	豚肉 牛乳	キャベツ あおねぎ にんにく ほうれんそう もやし にんじん オレンジ	こめ 中華麺 米
3 (金)	ごはん 鶏肉のバーベキューソース ポテトサラダ しょうがスープ	鶏肉	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり にんじん こまつな だいこん エリンギ しょうが	こめ じゃがいも とうもろこし マヨネーズ
6 (月)	ごはん カレイの煮つけ 大根サラダ 豚汁	カレイ 豚肉	たまねぎ しょうが だいこん レタス むらさきキャベツ にんじん こんにゃく しろねぎ	こめ さつまいも 米
7 (火)	ハヤシライス グリーンサラダ みかん 牛乳	牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース レタス みかん	こめ 米
8 (水)	肉野菜うどん だし巻き卵 おかか和え	豚肉 うすあげ 薄揚げ 卵	はくさい だいこん にんじん しめじ あおねぎ ブロッコリー	うどん
9 (木)	ごはん 酢鶏 海藻サラダ たまごスープ 牛乳	鶏肉 わかめ ツノマタ かまぼこ 卵 木綿豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン レタス あおねぎ	こめ 春雨 米
10 (金)	ごはん すき焼き風煮 お浸し 味噌汁	牛肉 きざみ 刻み揚げ	たまねぎ にんじん こんにゃく しろねぎ ほうれんそう ごぼう はくさい だいこん しめじ あおねぎ	こめ 麩 米
13 (月)	ごはん タンドリーチキン 胡麻酢和え マカロニサラダ コンソメスープ	鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん こまつな ブロッコリー だいこん しめじ	米 マカロニ マヨネーズ
14 (火)	ごはん ホキの南蛮漬け 煮浸し 粕汁	ホキ うすあげ 薄揚げ 豚肉	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな ごぼう こんにゃく しろねぎ	こめ 里芋 米
15 (水)	ごはん 回鍋肉 磯香和え わかめスープ 牛乳	豚肉 のり 海苔 わかめ 木綿豆腐 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう えのき しろねぎ	こめ 米
24 (金)	パン ビーフシチュー コールスロー いちご プチチョコケーキ	牛肉	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム キャベツ レタス いちご	クッペ じゃがいも とうもろこし チョコケーキ

※ コロナウイルス感染症や物資等の都合により、献立が変更となる場合があります

## 〈給食だより〉

早いもので、今年も残すところあとひと月になりました。今月22日は、「冬至」といって、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり、昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。

かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずの皮には、リモネンと呼ばれる成分が含まれており、お風呂に入れることによって、血行が促進され、湯冷めしにくくなるようです。

ゆず湯、試してみてもいいでしょうか。

