




# 12月給食だより



12月の予定献立表

令和3年度佐賀県立唐津商業高等学校定時制

月	火	水	木	金
		1 クリームスパゲティ 牛乳 野菜サラダ デザート	2 ごはん・牛乳 魚のホイル焼き 小松菜のごま和え みそけんちん汁	3 ビビンバ・牛乳 バンサンスー 豆腐とわかめのスープ プリン 
	6 ごはん・牛乳 鶏肉のパン粉焼き 大豆の磯煮 根菜のごま汁	7 あんかけ皿うどん おにぎり・牛乳 いわしの梅煮	8 シシリアンライス 牛乳 さといもの磯揚げ 野菜チップ サンラータンスープ	9 ごはん・牛乳 魚のねぎみそ焼き ほうれん草のアーモンド和え すまし汁 フルーツのヨーグルトかけ
13 ごはん・牛乳 魚の竜田揚げ 高野豆腐の卵とし 白菜のスープ	14 キムパップ丼 牛乳 春雨サラダ チンゲンサイのスープ	15 ごはん・牛乳 肉団子とさつまいもの甘がらめ 海藻サラダ 白菜のみそ汁	16 ごはん・牛乳 クリームシチュー 茎わかめサラダ 果物	17 肉うどん・牛乳 青菜ご飯 磯和え 洋風大学いも
20 ごはん・牛乳 チキン南蛮 白菜の煮びたし ビーフンスープ	21 ハヤシライス 牛乳 ブロッコリーサラダ ごまプリン 	22 冬至の献立 ごはん・牛乳 魚の塩焼き かぶのゆず漬け かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁	23 ごはん・牛乳 焼き肉風ソテー 大根サラダ 厚揚げのみそ汁	24 クリスマスの献立 オムライス・牛乳 鶏肉の香草焼き 野菜サラダ かぶのスープ ケーキ



\*セレクト (チョコ・ストロベリー)

今月の給食の目標は「冬の健康管理をしよう」です。

いよいよ冬の到来です。あなたは大丈夫？

## みかん

手軽にビタミンC補給！

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2～3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

## 冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう

