

12月献立予定表

平成 30 年度

コザ高等学校：定時制

3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
<p>フーチャンブルー さんま梅煮 みそ汁</p> 	<p>豚バラ白菜 パリパリ餃子 中華風スープ</p> 	<p>照焼きハンバーグ しらす和え スープ</p> 	<p>そぼろ煮 魚フライ みそ汁</p> 	<p>ブルコキ風 かに玉スープ フルーツ</p> 
<p>材料 麩 キャベツ 人参 ニラ 玉ねぎ もやし ポーク缶 (さんま) 大根 青ネギ</p>	<p>材料 豚肉 白菜 人参 白ネギ (餃子) 椎茸 もやし 細切り筍 コーン 鶏ミンチ</p>	<p>材料 (ハンバーグ) しらす ほうれん草 椎茸 玉ねぎ ワタラン ネギ 鶏ガラスープ</p>	<p>材料 かぼちゃ 人参 鶏ひき肉 (魚フライ) 豆腐 白ネギ わかめ</p>	<p>材料 牛肉 ピーマン 人参 玉ねぎ もやし たまご カニカマ えのき ネギ 梨</p>
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
<p>豚汁 揚げだし豆腐 サラダ</p> 	<p>炊込みご飯 ほうれん草の白和え みそ汁</p> 	<p>こんにゃくピリ辛炒め さんまかぼすレモン煮 すまし汁</p> 	<p>キムチチャーハン ソフトとんかつ スープ</p> 	<p>ぎつねうどん かき揚げ</p> 
<p>材料 豚肉 人参 大根 里芋 こんにゃく 白ネギ 豆腐 ねぎ かつお節 きゅうり わかめ</p>	<p>材料 しめじ ごぼう 人参 鶏肉 ひじき ほうれん草 豆腐 かぼちゃ 油揚げ 青ネギ 玉ねぎ</p>	<p>材料 こんにゃく ごぼう 人参 小松菜 油揚げ (さんま) わかめ えのき 豆腐</p>	<p>材料 卵 キムチ キムチの素 玉ねぎ ソーセージ (とんかつ) 青菜 春雨 人参</p>	<p>材料 うどん 油揚げ 青ネギ 桜えび 玉ねぎ 人参 ニラ コーン</p>
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
<p>鶏肉のみぞれ煮 五目厚焼きたまご みそ汁</p> 	<p>沖縄そば いなり寿し もやし和え</p> 	<p>春巻き もやし炒め みそ汁</p> 	<p>チキンクリーム煮 サラダ フルーツ</p> 	<p>ふれあい給食</p> 
<p>材料 鶏肉 椎茸 しめじ なす 白菜 大根 青ネギ (厚焼き玉子) ほうれん草 玉ねぎ</p>	<p>材料 そば かまぼこ ネギ 肉 (いなり寿司) もやし</p>	<p>材料 (春巻き) もやし ニラ 人参 シーチキン 里芋 白ネギ</p>	<p>材料 鶏肉 玉ねぎ しめじ ニンニク かぼちゃ レタス 人参 水菜 ブロッコリー りんご</p>	
24日 (月)	25日 (火)	<div style="text-align: center;">  <p>かぜをひいた ときには、 こんな食事が いいですね</p> <p>熱があるときは、 水分補給をこまめにしましょう。 エネルギーをたくさん使うので、 消化の良い、栄養価の高いものを 少しずつ食べましょう。</p> <p>下痢のときは、 人肌くらいの温かさのもので、水 分補給をしましょう。塩分を含む スープなどはおすすめて。消化 の悪いものや油っこいものは食べ ないようにしましょう。</p> <p>鼻がつまるときは、 湯気がたっている温かいもので 鼻の通りをよくしましょう。</p> <p>かぜのときは、 温かく、胃や腸に負担をかけず、栄 養を吸収しやすいものが多いですね。 おかゆ、うどんなどに、玉子や白身 魚、豆腐などを加えて少しずつ食 べましょう。</p> <p>のどが痛いときは、 冷たすぎるものや熱すぎるもの、 刺激のあるものはやめましょう。 のどごしのいいプリンやゼリー、 ヨーグルトはおすすめて。</p> </div>		
<p>振替休日 (天皇誕生日)</p> 	<p>鶏の唐揚げ カボチャスープ クリスマスデザート</p> 			
	<p>材料 鶏肉 真ごしハチ ャ 玉ねぎ 人参 ハム シーフの素</p>			

* 注意 イラストは参考です。必ずこの通り提供されるわけではありません。