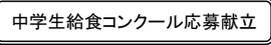
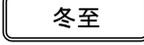


給食献立表

令和2年 12月

石川県立盲学校

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
※牛乳は毎日つきます。 ※献立は変更する場合があります。	中島菜飯  ふくさ焼き 付) ゆで野菜 根菜のかす汁 果物	食パン、ブルーベリージャム チキンピカタ 付) ミナポリタン 付) ゆで野菜 りんごのサラダ コーンスープ	麦ごはん 磯辺揚げ(ししゃも・竹輪) 付) ゆで野菜 五目きんぴら ぶた汁	ソース焼きそば いかと海藻サラダ 手作り野菜果物ゼリー
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
ご飯 蓮根入りハンバーグ 付) 粉ふきいも グリーンサラダ 打ち豆汁	 レタスチャーハン 焼きぎょうざ 大豆もやしのナムル 大根の中華スープ	きなこ揚げパン 鶏の照り焼き 付) 4種豆のサラダ じゃがいもスープ 果物	麦ごはん 魚の味噌マヨ焼き(たら) 付) さつまいも、いんげん 車麩のおひたし 揚げとキャベツのみそ汁	 ナン キーマカレー じゃこレモンサラダ フルーツヨーグルト
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
ご飯 麻婆豆腐 白菜の中華和え 卵のスープ	 そばろきんぴら丼 さばのパン粉焼き 付) ジャガ芋チーズかけ キムチスープ コーヒゼリー	 バターロール チリコンカン ブロッコリーとチーズのサラダ りんごゼリー	麦ごはん 具だくさん卵焼き 付) ゆで野菜 根菜のごま味噌和え かぶのすまし汁	 きつねうどん だし巻き卵 付) 白菜のゆず和え 果物
21 (月)	22 (火)	23 (水)	<div data-bbox="941 1097 1500 1601" style="border: 2px solid black; border-radius: 25px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">冬至(とうじ)について</p> <p>冬至は、一年の中で昼が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に、陽(ひ)が長くなっていきます。寒さが厳しい時期ですが、植物などは蕾をつくり春に向かって準備を始める季節でもあります。</p> <p>この日に、柚子湯に入り体を温めたり、南瓜や小豆粥を食べると、病気や風邪の予防になると言われています。夏にとれたビタミンの多い南瓜を、野菜が不足する冬場に食べるのは、貴重な栄養補給になりますね。</p> </div>	
 冬至 ご飯 魚のゆず味噌焼き(がんど) 付) 春菊の浸し 南瓜のいとこ煮 玉ねぎと揚げのみそ汁 	 中学生にぴったり ひじきごはん 鶏肉ソテー 付) 里芋のそばろ餡かけ 彩豊かな春雨サラダ 和食の定番 大根となめこの味噌汁 マンゴープリン	 クリスマス献立 ミルク食パン フライドチキン・ハンバーグ 付) ゆで野菜、ミニトマト ジュリエンスープ クリスマスケーキ 		

冬休みになると、クリスマスやお正月などで外食をする機会が増えるかもしれません。

外食の特徴として、揚げ物や濃い味付けなどで、**エネルギーや塩分が多くなりがち**になること、**野菜が不足しやすい**ことなどがあげられます。

そこで、**外食を上手に食べるポイント**をお伝えします。

①主食と主菜と副菜がそろっている**定食は、栄養のバランスを整えやすい**です。

②**単品(丼物や麺類)**を選ぶときは、**具材の多いメニューを選んだり、野菜のおかず(お浸しなど)をプラスして工夫**しましょう。

③**塩分**にも気をつけましょう。汁物の汁や漬物を残すだけでも、減塩になります。

④食べ過ぎたときは、**次の食事で食べる量を調整したり、不足している食べ物を補う**ようにしましょう。

