



北海道北見北斗高等学校定時制

2019年12月給食献立表



※牛乳は、毎回つきます※

月	火	水	木	金
2 ハンバーグ定食 	3 赤魚の甘酢あんかけ定食 	4 スープカレー ライス 	5 しょう油ラーメン アメリカンドック 	6 マイタケ飯 豚汁 
9 とん唐揚げ丼 みそ汁 	10 鮭チャンチャン焼 みそ汁 	11 ミルフィユカツ丼 みそ汁 	12 あんかけ焼きそば シューマイ 	13 ビーフシチュー ライス みかん 
16 二色丼 みそ汁 コーヒーゼリー 	17 ハヤシライス りんご 	18 焼魚定食 みそ汁 	19 かき揚げうどん 焼おにぎり 	20 鶏だんご鍋 ライス 
23 北定フェスティバル カレーライス ケーキ 	24 冬季休業前集会 よだれ鶏定食 スープ 			



冬至は1年で昼が最も短い日です。今年の冬至は22日です。
 冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、かぜを防ぎ皮ふを強くする効果があるそうです。
 かぼちゃはビタミンEやβカロテンが豊富。冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないと、いわれています。

