



2024年



給食献立表



北海道北見北斗高等学校校定時制

※牛乳は、毎回つきます※
カロリー（タンパク質）

※画像はイメージです。

月	火	水	木	金
2 989Kcal (37.1g) 米飯 クリームシチュー コールスローサラダ チキンナゲット 	3 810Kcal (34.9g) 米飯 豆腐の味噌汁 白身魚香草パン粉焼き 野菜ソテー 	4 896Kcal (37.3g) 豚丼 わかめの味噌汁 青菜のお浸し 	5 824Kcal (31.0g) 焼きそば フルーツ白玉 サキサキチーズ 	6 878Kcal (35.8g) 米飯 玉ねぎの味噌汁 マーマレードチキン マカロニサラダ 
9 878Kcal (37.8g) ガパオライス 白菜スープ カクテルゼリー 	10 927Kcal (37.4g) 米飯 水菜の味噌汁 さば塩焼き ジャーマンポテト 	11 747Kcal (51.3g) 米飯 卵スープ よだれ鶏 ほうれん草のお浸し 	12 912Kcal (37.9g) 味噌ラーメン ぎょうざ 	13 1025Kcal (31.3g) チキンライス ミネストローネ アイスcream 
16 871Kcal (38.2g) 八宝菜のせ中華丼 大きい焼売 パイナップル 	17 951Kcal (34.4g) ロコモコ丼 豆腐スープ フルーツコンポート 	18 856Kcal (35.7g) 米飯 キャベツの味噌汁 ホッケ塩麴焼き 三色ごま和え 	19 924Kcal (37.3g) きつねうどん 手羽餃子 米粉カップケーキ 	20 1150Kcal (36.4g) 米飯 ほうれん草の味噌汁 若鶏唐揚げ キムジャが 
23 1239Kcal (33.0g) ポークカレー 焼きプリン 	冬季休業 12月24日～ 1月16日		今年も残すところあと1ヶ月になりました。日が暮れるのも早くなり、寒さも厳しくなっています。体調を崩したり、かぜをひく人も増える時期です。これから「冬休み」に「クリスマス」「お正月」と楽しい行事がいっぱいつまった季節でもあります。年末年始を元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。	

寒さに負けないようにするには、体を温めて抵抗力をつけることです。次の5つのことに気を付けながら食事を取りましょう。

① 肉・魚・卵などのたんぱく質をたくさんとろう

たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。代謝をよくし体をじくりと温める働きがあります。



② エネルギーを十分とろう

炭水化物・脂肪は、体を動かす燃料になります。脂肪は、少しの量でたくさんエネルギーになるので体を温めます。



③ ビタミンをたっぷりとろう

ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くし、ウイルスが入るのを防ぎます。ビタミンCは、ウイルスを外へ追い出す働きがあります。



④ 毎日朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると、噛むことや食べたものを消化吸収するために内臓が動きだし体を中から温めます。気温も体温も下がっている朝は、しっかりと朝ごはんを食べましょう。



⑤ 温かい食べ物・料理で体の中から温めよう

冬にいい野菜や魚介をつかった温かい鍋物やスープなどで体を温めましょう。

