



2025年



給食献立表

北海道北見北斗高等学校定時制

※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
1 豚丼 わかめの味噌汁 青菜のお浸し	2 オムライス キャベツスープ ヨーグルト	3 八宝菜のせ中華丼 手羽餃子	4 醤油ラーメン 果物(バナナ)	5 米飯 ほうれん草の味噌汁 ほっけ塩焼き 切干大根煮
8 米飯 豆腐スープ ハンバーグ ポテトサラダ	9 米飯 玉葱の味噌汁 白身魚フライ プロッコリーのごまドレ和え	10 舞茸ご飯 豆腐味噌汁 揚げ茄子生姜餡	11 ナポリタン オニオンスープ ヨーグルト	12 二色丼 大根の味噌汁 さつま芋サラダ
15 米飯 小松菜の味噌汁 マーマレードチキン マカロニサラダ	16 米飯 ほうれん草の味噌汁 鯖の竜田揚げ 春雨サラダ	17 カツカレー カリフラワーサラダ	18 長崎風ちゃんぽん 果物 パイン	19 米飯 玉葱の味噌汁 餃子 麻婆豆腐
22 ロコモコ丼 豆腐スープ マスカットゼリー	冬季休業 12月23日～ 1月15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きます。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いつまつ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つのこと気に気を付けながら食事をとりましょう。

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っ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の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、噛むことや食べたり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
冬においし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。