



2025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 |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1 896Kcal (37. 3g) 豚丼 わかめの味噌汁 青菜のお浸し | 2 965Kcal (34. 6g) オムライス キャベツスープ ヨーグルト | 3 872Kcal (38. 2g) 八宝菜のせ中華丼 手羽餃子 | 4 877Kcal (33. 4g) 醤油ラーメン 果物(バナナ) | 5 900Kcal (37. 6g) 米飯 ほうれん草の味噌汁 ほっけ塩焼き 切干大根煮 |
| 8 866Kcal (34. 8g) 米飯 豆腐スープ ハンバーグ ポテトサラダ | 9 889Kcal (35. 5g) 米飯 玉葱の味噌汁 白身魚フライ ブロッコリーのごまドレ和え | 10 826Kcal (35. 7g) 舞茸ご飯 豆腐味噌汁 揚げ茄子生姜餡 | 11 778Kcal (33. 1g) ナポリタン オニオンスープ ヨーグルト | 12 1016Kcal (42. 6g) 二色丼 大根の味噌汁 さつま芋サラダ |
| 15 885Kcal (36. 9g) 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 934Kcal (35. 5g) 米飯 ほうれん草の味噌汁 鯖の竜田揚げ 春雨サラダ | 17 1281Kcal (36. 6g) カツカレー カリフラワーサラダ | 18 892Kcal (35. 6g) 長崎風ちゃんぽん 果物 パイン | 19 962Kcal (32. 5g) 米飯 玉葱の味噌汁 餃子 麻婆豆腐 |
| 22 1006Kcal (35. 4g) 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ゅ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、噛むことや食べたものを消化・吸収するために内臓が動きだし体の中から温めます。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。

