

# 給食献立表

令和5年1月

本庄高校定時制

あけましておめでとうございます。

かぜやインフルエンザが流行する季節です。食事から十分に栄養をとり、予防しましょう。体調不良のときは、食事の内容に気をつけ、しっかり水分補給をしよう！



月	火	水	木	金
	<p>10</p> <p><b>始業式</b></p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ご飯</li> <li>・ 麻婆豆腐</li> <li>・ 紅白なます</li> <li>・ アーモンドサラダ</li> <li>・ にら卵スープ</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ご飯</li> <li>・ おでん</li> <li>・ いかの落とし揚げ</li> <li>・ みそ汁</li> <li>・ りんご</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ご飯</li> <li>・ ハムカツ</li> <li>・ 豚バラ肉と大根の炒め煮</li> <li>・ 小松菜とワカメのサラダ</li> <li>・ みそ汁</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ご飯</li> <li>・ 鶏挽肉の胡麻焼き</li> <li>・ ツナとごぼうサラダ</li> <li>・ 清まし汁</li> <li>・ 抹茶ミルクプリン</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ご飯</li> <li>・ 豚と野菜の柚子胡麻炒め</li> <li>・ ゼリーフライ</li> <li>・ 青菜のしょうゆ和え</li> <li>・ 清まし汁</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏野菜うどん</li> <li>・ ちくわ磯辺天ぷら</li> <li>・ コーンサラダ</li> <li>・ みかん</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ご飯</li> <li>・ 豚肉と野菜の煮込み</li> <li>・ れんこんのピリ辛きんぴら</li> <li>・ マカロニサラダ</li> <li>・ 白菜スープ</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ チキンカレー</li> <li>・ 白菜サラダ</li> <li>・ 野菜入り厚焼き卵</li> <li>・ ジョア</li> </ul>
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ご飯</li> <li>・ 豚肉とキャベツのメンチカツ</li> <li>・ 胡麻和え</li> <li>・ みそ汁</li> <li>・ 蒸しパン</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ご飯</li> <li>・ グリルチキン玉葱だれ</li> <li>・ 大根の煮物</li> <li>・ コンソメスープ</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ベーコンとほうれん草クリームスパゲティ</li> <li>・ スペイン風オムレツ</li> <li>・ 野菜スープ</li> <li>・ ソフール（プレーン）</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ご飯</li> <li>・ 鶏のマムレード焼き</li> <li>・ 切干大根炒め</li> <li>・ キャベツサラダ</li> <li>・ ピリ辛汁</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 中華丼</li> <li>・ にら卵スープ</li> <li>・ りんごゼリー</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ご飯</li> <li>・ サバのみそ煮</li> <li>・ 茶碗蒸し</li> <li>・ ブロccoliーサラダ</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ご飯</li> <li>・ 鶏肉のビネガー風味</li> <li>・ ポテトサラダ</li> <li>・ みそ汁</li> <li>・ グレープフルーツ</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; width: 45%;"> <p style="text-align: center; background-color: orange; color: white; margin: 0;">ビタミンC</p> <p>ウイルスや細菌からカラダを守るための免疫力を高める働きを持つビタミンCはカラダに溜めることができないので、毎日の食事に継続的に取り入れるようにしましょう♪</p> <p style="text-align: center;">レモン・イチゴ・ブロッコリー・じゃがいも</p> </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; width: 45%;"> <p style="text-align: center; background-color: green; color: white; margin: 0;">ビタミンA</p> <p>ウイルスや細菌の侵入を防ぐ粘膜を保護する働きを持つビタミンAは、油と一緒に摂取することで、吸収率が高まります♪</p> <p style="text-align: center;">うなぎ（蒲焼）・鶏レバー・人参・かぼちゃ</p> </div> </div>		

\* 献立は都合により変更になる場合があります。

