

2025年

12月の献立表

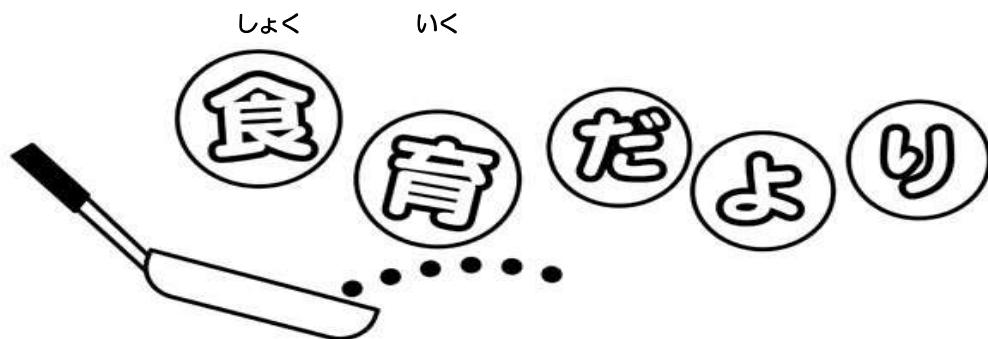
北海道星置養護学校

ほしめ高等学園

月	火	水	木	金
1日 ①ご飯 ②みそ汁 ③肉豆腐 ④ごま酢和え ⑤牛乳	2日 ①ごぼうとあさりのまぜご飯 ②みそワンタン汁 ③友禅和え ④牛乳	3日 ①ご飯 ②みそ汁 ③春巻き ④竹輪の鉄火煮 ⑤牛乳	4日 ①ツイストパン ②ポトフ ③ビーフンサラダ ④みかん ⑤牛乳	5日 ①三色丼 ②みそ汁 ③梅和え ④牛乳
8日 「事ハ日(ことようか)」 ①ご飯 ②のり佃煮 ③おこと汁 ④切り干し大根の炒り煮 ⑤牛乳	9日 ①スパゲティーナポリタン ②グリーンサラダ ③牛乳	10日 ①キムチチャーハン ②もやしスープ ③キャベツとコーンのサラダ ④牛乳	11日 ①ご飯 ②みそ汁 ③焼き魚(ほっけ) ④ゴマネーズサラダ ⑤牛乳	12日 ①高野豆腐のカレーライス ②福神漬 ③レモン和え ④牛乳
15日 ①ご飯 ②具だくさんみそ汁 ③ふくさ卵 ④おかか和え ⑤牛乳	16日 ①ツナピラフ ②キャベツのスープ ③カリフラワーのサラダ ④牛乳	17日 ①ご飯 ②青梗菜のスープ ③マーボー春雨 ④海藻サラダ ⑤牛乳	18日 ①揚げパン ②かぶのスープ ③ウィンナーソテー ^{もの} ④牛乳	19日 ①卵丼 ②みそ汁 ③芋の酢の物 ④牛乳
22日 ①五目ご飯 ②南瓜の団子汁 ③みそごま和え ④牛乳	23日 ①カレーうどん ②大學芋 ③牛乳	24日 ①チキンライス ②コンソメスープ ③ミモザサラダ ④クリスマスデザート ⑤牛乳	22日は、冬至です。南瓜を使った「南瓜団子汁」が出ます。 南瓜は、カロテンが多く、実より皮の方が栄養があるので、皮も一緒に団子にします。モチモチ美味しいです。野菜も、たっぷりなので体も温まります。	

22日は、冬至です。南瓜を使った「南瓜団子汁」が出ます。

南瓜は、カロテンが多く、実より皮の方が栄養があるので、皮も一緒に団子にします。モチモチ美味しいです。野菜も、たっぷりなので体も温まります。



さむ ま せい かつ しゅう かん こころ 寒さに負けない生活習慣を心がけよう

ふゆ げんき ていこうりょく たか たい
冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大
せつ しょくじ てきど うんどう
切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、
じゅうぶん きゅうよう すいみん てあら
十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいを
ひょうげんきん からだ なか はい
して、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

て きん はこ や 手が菌の運び屋に!?

て 手はいろいろなものに触るので、手を介して食
さわ て かい た
もの ひと よこ さい きん い
べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移
どう き けん て きん はこ や
動する危険があります。つまり手が菌の運び屋に
なってしまうのです。かぜや食中毒予防のために
せっ つか て あら たい せつ
石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



き つめを切る

つめと皮膚の間には、多くの細菌が
存在しています。この細菌は手洗いで
落としにくいという実験結果もあります。
清潔な手を保つためにも、つめは
定期的に切りましょう。

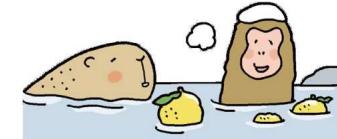


今年も残り少なくなってきました。インフルエンザが大流行していますが、今までどおりそれぞれが感染防止に努めながら、元気に2学期末を過ごしましょう。

～今月の給食のポイント～

12月22日は 冬至(とうじ)です。

とうじ
ねん
いちはんひる
みじか
ひ
ひ
冬至とは、1年で一番星が短くなる日のことです。この日は
むかし
ゆ
はい
かほぢや
た
しゅうかん
昔からゆず湯に入つて、南瓜を食べる習慣があります。



これは、**かぼちゃ**を食べると**風邪**をひきにくくなるという言い伝えがあるからです。



うしょく かほぢや かほぢや だんご じる
食 使 た 「 南瓜 団子 汁 」 で
では、 南瓜 を使 た 「 **南瓜 团子 汁** 」 が 出 ま す。

かぼちゃ おお み かわ ほう えいよう かわ いつしょ だんご
南瓜は、カロチングが多く、実より皮の方が栄養があるので、皮も一緒に団子にし
ます。モチモチ美味しいです。野菜も、たっぷりなので体も温まります。



こう や どう ふ
高野豆腐のカレーライス？！ きゅうしょく 給食には、いろんな種類のカレーライスがあり
こんかい こう や どう ふ つか す あ
ますが、今回はなんと高野豆腐を使います。ポイントは、素揚げすることです。
にく しょつかん で たの
ヘルシーなのにお肉のような食感とボリュームが出ます。どうぞお楽しみに～♪



いま しゅん はる あき がつ がつごろ
今が旬！ かぶには春ものと秋ものがありますが、おいしいのは10月～12月頃
あき あま やわ にち た
の秋ものが、甘くて柔らかいです。18日のかぶのスープで食べてもらいます。



23日は、カレーうどんです。寒いこの時期には、体が暖まりますが、カレー汁の飛びはね要注意です。エプロンを付けたり、白い服は避けましょう。デザートは、甘くてホクホクの大学芋です。相性抜群ですね。



がっきさいご きゅうしょく
2学期最後の給食は、クリスマス風のメニューです。チキンライスに、星形の
ほしがた
マカロニが浮かんだスープに、もみの木をイメージしたブロッコリーが入ったミモ
う き はい
ザサラダです。デザートは、イチゴソースがかかった星形の豆乳風味のプリンです。