


2025年

12月の献立表

北海道星置養護学校

ほしみ高等学園

月	火	水	木	金
1日 ①ごはん 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はん ②みそワントン汁 ③友禅和え ④牛乳 	3日 ①ごはん 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 「事八日(ことようか)」 ①ごはん ②のり佃煮 ③おこ汁 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ごはん 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ごはん 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ごはん 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 ④牛乳 	19日 ①卵丼 ②みそ汁 ③芋の酢の物 ④牛乳 
22日 ①五目ごはん 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大学芋 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  <div>クリスマスメニュー</div>	8日の おこ汁 とは・・・ 旧暦12月8日、2月8日の「事八日」(ことようか)に、 無病息災を祈って食べる野菜たっぷりのみそ汁が「お事汁」です。 ごぼう、人参、里芋、大根、こんにゃく、小豆の6種を入れるので「六質汁」ともいわれています。 	

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、カロチンが多く、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。



寒さに負けない生活習慣を心がけよう

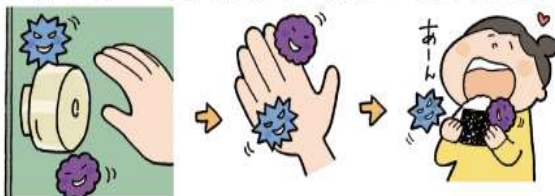


冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移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石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



つめを切ろう

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す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。

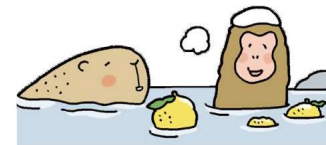


今年も残り少なくなってきました。インフルエンザが大流行していますが、今までどおりそれぞれが感染防止に努めながら、元気に2学期末を過ごしましょう。

~今月の給食のポイント~

12月22日は **冬至** (とうじ) です。

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、南瓜を食べる習慣があります。



これは、南瓜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。

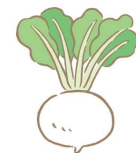


給食では、南瓜を使った「**南瓜団子汁**」が出ます。

南瓜は、カロチンが多く、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。



高野豆腐のカレーライス?! 給食には、いろんな種類のカレーライスがありますが、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。ヘルシーな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〜♪



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。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。かぶが、柔らかくところとで美味しいスープです。



カレーうどん 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。



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。