



# 令和3年度12月 予定献立表



埼玉県立熊谷高等学校 定時制

日	曜日	早給食	献立名		エネルギー	蛋白質
1	水		ご飯	味噌汁 すき焼風煮込み コーンサラダ	826kcal	38.8g
2	木		醤油ラーメン	ザーサイ和え 黒ゴマプリン	844kcal	35.5g
3	金		ご飯	味噌汁 コロケ ごま和え	874kcal	26.1g
6	月		ご飯	味噌汁 さけの包み焼き 切干大根の韓国風炒め	884kcal	38.9g
7	火		ビビンバ丼	わかめスープ きんぴらサラダ オレンジ	857kcal	33.0g
8	水		ご飯	カブのスープ グリルチキン ほうれん草のソテー	772kcal	30.8g
9	木		ミートソース スパゲティ	小エビのサラダ オレンジゼリー	892kcal	36.1g
10	金		ご飯	味噌汁 チキン南蛮 春雨サラダ	965kcal	34.0g
13	月		ご飯	味噌汁 肉じゃが ごま和え	823kcal	28.8g
14	火		ご飯	味噌汁 チキンソテー ポテトサラダ	889kcal	34.1g
15	水		ご飯	味噌汁 さけのチャンチャン焼き 里芋のそぼろ煮	858kcal	40.0g
16	木	○	牛丼	味噌汁 じゃこと小松菜の辛し和え りんご	803kcal	40.6g
17	金	○	ご飯	おでん おかか和え リンゴゼリー	808kcal	37.3g
20	月	○	ご飯	味噌汁 豚肉の生姜炒め ほうれん草とひじきのサラダ	836kcal	33.0g
21	火	○	黒パン	クリームシチュー 花野菜サラダ ヨーグルト	847kcal	35.7g
22	水	○	豚丼	味噌汁 かぼちゃのサラダ	938kcal	34.6g
23	木	○	クリスマスお楽しみ給食			

※食材発注などに関係により、献立を一部変更する場合があります。



**23日(木)は**  
★クリスマスお楽しみ給食★

今年最後の給食です。  
いつもより豪華な給食メニューです♪  
何が出るかは当日までのひみつです。  
お楽しみに！！



## 12月22日：冬至（とうじ）

冬至は、1年のうちでもっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると脳卒中（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。

