

生徒及び保護者のみなさまへ

購売部

12月定食メニュー表

このほか定番メニュー（丼・めん類・カレー等）があります

		定食A（420円）	Kcal 塩分量g		定食B（420円）	Kcal 塩分量g
1	土					
2	日					
3	月	主菜 豚肉の粒マスタード焼き 副菜 ひじき煮	ごはん 味噌汁	832 2.6	主菜 油淋鶏丼 副菜 香味野菜の和え物	825 味噌汁 3.9
4	火	主菜 グリルチキントマトソース 副菜 フライドポテト&オニオン	ごはん スープ	938 2.3	主菜 ちゃんぽんうどん 副菜 揚げ餃子	ごはん 1012 6
5	水	主菜 天ぷら盛り合わせ 副菜 ブロッコリーのわさび醤油和え	ごはん 味噌汁	788 3.7	主菜 ねぎチャーシュー麺 副菜 もやしナムル	ごはん 928 6
6	木	主菜 牛焼肉 副菜 春雨の中華和え	ごはん スープ	838 3.5	主菜 レッドチキンカレー 副菜 グリーンサラダ	697 スープ 4.3
7	金	主菜 ハンバーグイタリアンソース 副菜 小松菜コーンソテー	ごはん スープ	890 3.1	主菜 オムライスデミグラスソース 副菜 ごぼうサラダ	832 スープ 4.7
8	土					
9	日					
10	月	主菜 海老と野菜のチリソース炒め 副菜 大根サラダ	ごはん スープ	607 1.8	主菜 温玉豚丼 副菜 温野菜サラダ	1023 スープ 4.7
11	火	主菜 鶏唐揚げゆず風味 副菜 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁	1032 2.3	主菜 かつ丼 副菜 きゃべつと桜海老のあつさり和え	802 味噌汁 4.1
12	水	主菜 豚肉の生姜焼き 副菜 ジャコとほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁	729 2.8	主菜 豚キムチ味噌ラーメン 副菜	ごはん 960 漬物 6.6
13	木	主菜 鮭のタルタル焼き 副菜 じゃがいものピーナツ和え	ごはん スープ	897 2.7	主菜 照焼きチキン 副菜 海藻サラダ	ごはん 725 スープ 3.9
14	金	主菜 豚汁 副菜 帆立&イカフライ	ごはん フルーツ	786 2.9	主菜 ジャージャー麺 副菜 春巻き	960 フルーツ 2.4
15	土					
16	日					
17	月	主菜 チキンのクリーム煮 副菜 ランチコロッケ	ごはん スープ	992 3.2	主菜 麻婆豆腐丼 副菜 わかめと玉ねぎの中華風サラダ	628 スープ 3.7
18	火	主菜 ポークケチャップ 副菜 カボチャの胡麻和え	ごはん 味噌汁	771 2.9	主菜 海老玉丼 副菜 レタスとカリカリ豚のサラダ	907 味噌汁 4.4
19	水	主菜 牛肉オイスター炒め 副菜 ショウロンポウ	ごはん スープ	917 4.1	主菜 塩ラーメン 副菜 もやしナムル	ごはん 741 5.8
20	木	主菜 とんかつ 副菜 金平ごぼう	ごはん スープ	805 3.5	主菜 たらこスパゲティ 副菜 冬野菜のコンソメ煮	ごはん 864 スープ 3.9
21	金	主菜 テリマヨチキン 副菜 オニオンサラダ	ごはん 味噌汁	795 4.6	主菜 キーマカレー 副菜 ほうれん草サラダ	730 味噌汁 3.1
休業 12月22日（土）～1月6日（日）まで						

※食材の都合により内容が変更になることがあります ※総カロリー、総塩分量を表示しています

※定食は数に限りがありますのでご了承ください

健康一口メモ

いよいよ12月。今年も残りわずかとなりました。
風邪などをひかないように、元気よく一年を締めくくりましょう。

今流行りの“マイコプラズマ肺炎”に気をつけましょう。

主な症状は長引く咳、発熱、頭痛などです。今年の患者数は過去10年間で最も多くなっています。
肺炎になっていても、元気で気がつかない時もありますので、疑わしい場合は早めに受診しましょう。
手洗い、うがいなど基本的な予防策が大切です。

旬の食材

白菜・小松菜・温州みかん・牡蠣・鱈・鰯

12月20、21日はクリスマス
イベントを行います。
定食に限りデザート付きです。