令和８年度　宮城県第二工業高等学校

給食だより　12月号



冬は新型コロナだけでなく、かぜやノロウイルスなど感染症の流行が心配な季節です。寒さに負けず元気に過ごすためには、栄養バランスのとれた食事をとり、よく寝てしっかり休み、体の抵抗力を高めておくことが大切です。とくに体の抵抗力を高めてくれる食べ物を積極的にとるようにしましょう。うがいと手洗いも予防に効果的です。

寒さに負けない食事をしよう！

ビタミンA（カロテン）



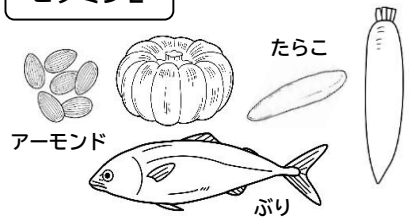
体の粘膜を強くし、かぜの予防に役立ちます。冬に美味しい緑黄野菜やみかんなどの柑橘類、旬の魚「たら」、またレバーや卵（卵黄）にも多く含まれています。

ビタミンC



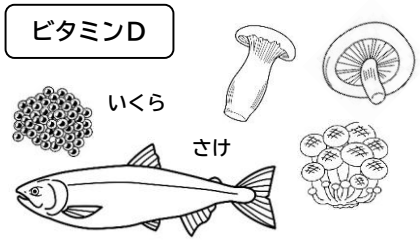
寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。

ビタミンE



血液の流れをよくし、体の「サビ」つきを防ぎます。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。

ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

予　定　献　立　表

	１２月１日（火）	１２月２日（水）	１２月３日（木）	１２月４日（金）
	チャーハン ギョウザ チンゲン菜と 豆腐のスープ ラ・フランス	ご飯 ハムカツ 水菜のナムル のっぺい汁	ご飯 田舎風おでん ごぼうサラダ みそ汁 ふりかけ	麦ご飯 ★チキンカレー ねぎのスープ 二色ゼリー
	エネルギー913kcal	エネルギー844kcal	エネルギー829kcal	エネルギー923kcal
	蛋白質29.5g　脂質30.2g	蛋白質26.8g　脂質24.1g	蛋白質29.4g　脂質21.3g	蛋白質26.8g　脂質25.4g
１２月７日（月）	１２月８日（火）	１２月９日（水）	１２月１０日（木）	１２月１１日（金）
チキンライス ポテトのチーズ煮 パンプキンスープ 柿	ご飯 豚肉のしょうが炒め ふろ吹き大根 すまし汁 ミルメークコーヒー	ご飯 キムチ鍋風煮 五目玉子焼き わかめのおひたし バナナ	しょうゆラーメン 春巻 フルーツ入り杏仁豆腐	ご飯 鱈のハーブパン粉焼き 花野菜のサラダ かぶと卵のスープ みかん
エネルギー901kcal	エネルギー845kcal	エネルギー876kcal	エネルギー857kcal	エネルギー792kcal
蛋白質27.0g　脂質24.1g	蛋白質31.7g　脂質20.3g	蛋白質33.5g　脂質25.7g	蛋白質31.7g　脂質32.6g	蛋白質28.1g　脂質21.3g
１２月１４日（月）	１２月１５日（火）	１２月１６日（水）	１２月１７日（木）	１２月１８日（金）
牛丼 大根サラダ にら玉汁 オレンジ	ご飯 豚肉のかりん揚げ 雪菜のいそべあえ さつま汁	ご飯 ぶりのピリ辛焼き すき焼き風煮 みそ汁	マーボー丼 リャンバンサンスー わかめスープ 豆乳パンナコッタ	カレーピラフ ポークビーンズ フルーツジュレ
エネルギー834kcal	エネルギー844kcal	エネルギー860kcal	エネルギー860kcal	エネルギー939kcal
蛋白質29.7g　脂質25.8g	蛋白質30.1g　脂質21.6g	蛋白質36.3g　脂質25.5g	蛋白質29.2g　脂質23.0g	蛋白質29.6g　脂質24.6g
１２月２１日（月）	１２月２２日（火）	１２月２３日（水）		
スパゲティ ミートソース グリーンサラダ キウイフルーツ	親子丼 冬至かぼちゃ 油ふのみそ汁 はちみつゆずゼリー	バターロールパン ★鶏のから揚げ クリスマスのサラダ ★ＡＢＣスープ ショコラケーキ	※牛乳は毎日付きます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。	
エネルギー800kcal	エネルギー846kcal	エネルギー900kcal		
蛋白質31.1g　脂質26.6g	蛋白質30.6g　脂質18.7g	蛋白質32.4g　脂質34.2g		





もうすぐ冬休み！
乾燥する冬の水分
補給に牛乳を。

４年生のリクエストメニュー

１２月に入り４年生の皆さんが給食を食べるのもあと４０回となりました。そこで卒業前に食べたい給食のメニューをリクエストしてもらいました。

★マーク太字のメニューがリクエストされたものです。来月も給食の献立に取り入れていく予定ですのでお楽しみに！！