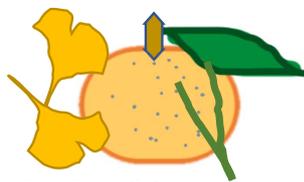


12月 予定献立表

2025年

瀬田工業高等学校(定時制)



いや祝活かいで日十二
た小つから日一ごる月二
だ豆つる太。番。一
きが柚この日一十
まゆ子とがの年一
すを湯を復日短

冬至

日	曜日	献立名	飲み物	熱量 Kcal	
				牛乳	ジュア
1	月	五目チャーハン 春巻き 浸し 中華スープ	牛乳orジュア	989	942
2	火	アジフライ 炒り豆腐 味噌汁 ごはん	牛乳orジュア	961	914
3	水	回鍋肉 和えもの 卵スープ ごはん みたらし団子	牛乳orジュア	880	833
4	木	とり南蛮うどん 焼き厚揚げ ゆかり和え むぎ飯	牛乳orジュア	817	770
5	金	豚生姜焼き サラダ 南瓜含め煮 スープ ごはん	牛乳orジュア	814	767
8	月	ピザカツ 切り干し大根煮 赤だし ごはん	牛乳orジュア	1026	979
9	火	スパゲティミートソース ドレッシング和え オニオンスープ	牛乳orジュア	1105	1058
10	水	すき焼きコロッケ 卵の花煮 そば汁 ごはん	牛乳orジュア	813	766
11	木	鶏大根 じゃがベーコン ごま汚し 味噌汁 ごはん	牛乳orジュア	962	915
12	金	ヒレカツカレー ドレッシング和え 福神漬け フルーツゼリー	牛乳orジュア	806	759
15	月	赤魚南蛮漬け 炊き合わせ 味噌汁 ごはん	牛乳orジュア	810	763
16	火	かき揚げ丼 菜種和え ミニきしめん	牛乳orジュア	901	854
17	水	クリームシチュー サラダ つぼ漬け ごはん	牛乳orジュア	953	906
18	木	ラーメン 胡麻和え 揚げ餃子 ごはん	牛乳orジュア	913	866
19	金	煮込みハンバーグ 五目大豆 味噌汁 ごはん	牛乳orジュア	847	800
22	月	変わりおでん レモン酢和え 卵汁 ごはん	牛乳orジュア	870	823
23	火	Xマスフェア サラダ オニオンスープ コンソメライス ローストチキン グラッセ フライドポテト 和風スパゲティ	牛乳orジュア	1202	1155

都合により献立の一部が変更することがあります。

体の栄養・心の栄養



● < 豊かな生活のツケが健康をむしばんでいる >

生活習慣病は、ふだん何気なく行っている日常の習慣が積み重なり発症する病気です。「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」など、一旦かかると治りにくい病気をはじめ、日本人の三大死因である「がん」「心臓病」「脳卒中」も、生活習慣病の延長線上にあります。

原因となる生活習慣には、偏った食生活、運動不足、ストレス、喫煙や飲酒などが挙げられますが、なかでも大きな要因を占めるのが食生活です。日本人の食生活は欧米化が著しく進み、高脂肪・高エネルギー食になりました。生活習慣病はそれに呼応するかのように入れ続け、近年では若者層にまで広がっています。

● < 食べて予防、食べて治す！正しい食習慣が重要 >

毎食、肉ばかり食べていませんか。野菜は充分とっているでしょうか、朝食抜きの生活を続けていませんか…… 生体リズムを無視すると、生活習慣の乱れを正すことはできません。朝食の摂取、7～8時間の睡眠、適度な運動などを実行している人ほど病気になりやすいと調査結果があります。生活習慣の改善として、早起き、朝ごはんから始めましょう。

柚子風呂、ゆず湯だけではありませぬ。大根、れんこん、にんじん、きんなん、なんきん、きんかん、ぼんかん……など。冬至の日に「ん」がふたつつくものを食べると風邪をひかないと言われます。

冬至の根菜で風邪知らず

栄養と運動は健康維持の「車の両輪」
二足歩行こそ人間のあかし。
怠ると運動不足病になっちゃう

