



令和7年12月 給食献立表



石川県立盲学校

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
ご飯 リクエスト 豚肉のアーモンドからめ 柿なます かきたま汁	イギリス料理 はちみつバター・トースト シェパーズパイ 鉄人サラダ  おはなし給食 ハリーポッターと秘密の部屋	牛乳なし  野菜ジュース カレースパゲッティ きびなごカリカリフライ マレード入りバナナヨーグルト 備蓄品使	備蓄品使用 ご飯 おでん盛り合わせ 牛肉とゴボウの炒め煮 ココア豆	天津飯 大根中華和え さつまいものきな粉まぶし 加賀野菜
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
ご飯 石川県 鶏ごぼうバーグ 付) さつまいものカリカリ揚げ 和風サラダ  とり野菜汁 リクエスト	パン(ミルクロール) カリーブルスト ザワークラウト風 ドイツのじゃが芋スープ ドイツ料理 	豆入りカレーライス かま入り きゅうりとシラスの酢の物	ご飯 宮城県 千草焼き 付) 野菜の甘酢漬け 芋煮風  ミルクゼリー ずんだあんのせ	新潟県 他人丼 こんにゃくのおかか煮 のっぺい汁(濃餅汁) 
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
風邪予防強化 week				
ご飯 ポークチャップ 付) マカロニサラダ 桜エビ入りキャベツのかつお和え 卵とほうれん草のスープ たんぱく質	こんこんトースト・トースト 高野豆腐とひじきの胡麻和え さつまいもの豆乳シチュー 加賀野菜 食物繊維	あんかけ卵うどん かぼちやのコロッケ風 ビタミンA	ご飯 石川県 ぶり大根 いしるドレッシングの堅豆腐サラダ さつまいもの味噌汁 体を温める	ハワイ料理 ロコモコ丼 オレンジ  ビタミンC

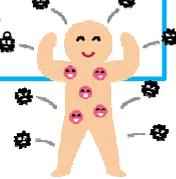
*牛乳は毎日つきます。 *都合により献立を変更することがあります。

22 (月)	23 (火)
冬至献立 小豆ご飯 鶏肉のゆず香り揚げ 付) お浸し(青菜とえのき) ほうとう風  山梨県	クリスマスマニュー パン(ミルクロール) チキンのトマデミ煮込み フルーツクリーム和え おはなし給食 パンどろぼうとりんごかめん

寒さに負けない体をつくろう!

冬になり寒くなってくると、毎年かぜやインフルエンザなどの流行が心配されます。

かぜを予防するには、原因となる菌やウイルスなどの**病原体**を**体に入れない**(手洗い、うがい、マスク、換気など)のほか、病原体に対する**体の抵抗力を高める**ことが大切です。



体の抵抗力を高めるポイント

- ①適度な運動
- ②十分な睡眠・休養
- ③バランスのとれた食事

ただし、激しすぎる運動は、早寝早起きを心がけましょう。栄養不足や偏りがあると、体の抵抗力が低下してしまいます。逆に抵抗力が低下してしま



ます。栄養不足や偏りがあると、体の抵抗力が低下してしまいます。五大栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル)をバランスよくとりましょう。朝・昼・夕の3食を、なるべく**主食・主菜・副菜**をそろえると、バランスをとりやすくなります。好き嫌いせずに食べましょう。