令和８年度　宮城県名取高等学校

給食だより　１２月



先月から急に寒くなりました。空気も乾燥しています。
空気が乾燥してくると、インフルエンザウイルスやノロウイルスなどの感染症にかかりやすくなります。
感染症を予防する前に、食事の前には、せっけんを使ってしっかりと手を洗いましょう。

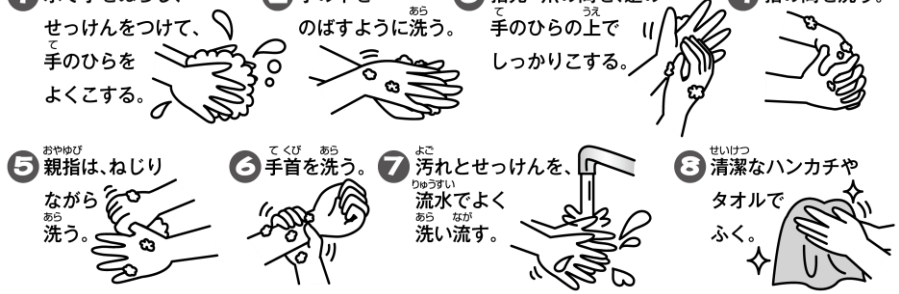
きちんと手を洗えていますか？

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症を予防するには「手洗い」が大事です。食堂の手洗い場は、冬はお湯が出るようになっています。せっけん・ペーパータオル・アルコールも準備しています。給食を食べる前に正しい方法で手を洗ってください。



うがいも忘れずに！

正しい手の洗い方



学校給食に関するアンケート結果発表

アンケートにご協力ありがとうございました。リクエストメニューについてはいくつか今月の献立に取り入れてみました。今後も実施する予定ですのでお楽しみに！

○好きな給食○	１位	ラーメン	２位	カレー	３位　揚げパン
●苦手な給食●	１位	きのこ料理	２位	ひじきを使った料理	３位　まめまめサラダ
○好きな野菜○	１位	ブロッコリー	２位	トマト	３位　玉ねぎ・レタス
●苦手な野菜●	１位	ゴーヤ	２位	なす	３位　にんじん

今年の「好きな給食」の１位はラーメンでした。しょうゆやみそ味などもふくめています。また「苦手な給食」にまめまめサラダがランクインしました。好き嫌いが分かれる料理です。野菜に関する問いでは、好きな野菜でブロッコリーが初の１位、苦手な野菜でゴーヤが４年連続１位でした。給食は栄養のバランスや旬の食材、地場産物や郷土料理の継承などを考えて作っています。これからも安全でおいしい給食作りを目指して給食スタッフ一同がんばりたいと思います。

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）
	ご飯 ヤンニョムチキン 中華サラダ 中華コーンスープ	キャロットライス 豚肉の マスタード焼き ごぼうスープ アセロラゼリー	ご飯 たらの西京焼き 大豆の磯煮 豚汁	★かけうどん ★笹かまの磯辺揚げ マカロニサラダ ★バナナ
	エネルギー850kcal	エネルギー852kcal	エネルギー783kcal	エネルギー785kcal
	蛋白質36.7g　脂質22.3g	蛋白質30.5g　脂質28.3g	蛋白質37.7g　脂質17.2g	蛋白質27.2g　脂質23.7g
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）**
ご飯 肉入り卵焼き 海藻サラダ 豚キムチ鍋風煮	米粉パン 鶏肉のマーマレード煮 れんこん入りサラダ ミネストローネ	ご飯 肉豆腐 野菜のごま酢和え みそ汁	カレーピラフ まめまめサラダ ＡＢＣスープ	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれんそうの ごま和え けんちん汁
エネルギー800kcal	エネルギー825kcal	エネルギー809kcal	エネルギー844kcal	エネルギー806kcal
蛋白質35.7g　脂質24.0g	蛋白質38.2g　脂質33.1g	蛋白質34.8g　脂質22.3g	蛋白質29.3g　脂質28.5g	蛋白質33.7g　脂質21.8g
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）**
＜誕生日給食＞ チキンライス ブロッコリーサラダ 野菜と豆の ミルクスープ	★豚キムチ丼 春雨サラダ 豆腐スープ	〈みやぎ水産の日〉 ご飯 白身魚フライ 五目豆 みそ汁	ご飯 豆腐の中華煮 豆もやしのサラダ 白菜とベーコンの スープ	★タンメン シュウマイ ★フルーツ入り 杏仁豆腐
エネルギー827kcal	エネルギー801kcal	エネルギー8386kcal	エネルギー814kcal	エネルギー803kcal
蛋白質31.2g　脂質22.4g	蛋白質32.3g　脂質28.1g	蛋白質31.9g　脂質22.8g	蛋白質33.1g　脂質25.8g	蛋白質34.3g　脂質25.8g
１２月２１日（月）	**１２月２２日（火）**	**１２月２３日（火）**		
麦ご飯 ★キーマカレー フルーツジュレ	★親子丼 ひじきの炒り煮 かぼちゃ入り みそけんちん汁	ビーンズピラフ フライドチキン フレンチサラダ 野菜スープ ケーキ（選択制）		
エネルギー856kcal	エネルギー873kcal	エネルギー945kcal		
蛋白質28.8g　脂質24.4g	蛋白質39.5g　脂質25.4g	蛋白質32.5g　脂質34.3g		

※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。
※★マークはリクエストメニューです。
※誕生日給食は１２月生まれの人にケーキを出します。
※８日～１１日、２３日は給食時間が変更になります。
１７：３０～１８：００です。
※２３日のケーキはいちご風味とチョコレートの２種類を準備する予定です。好きな方を選んで下さい。







