

給食だより

2022給食総選挙

今年も給食総選挙のシーズンがやってきました。4つのメニューから自分が一番食べたいメニューに1票投票して、みんなで給食のメニューを決めよう！という学習です。どんな料理が立候補したのでしょうか？今年は第3回目の給食総選挙です。1回目のテーマは『みんなが好きな給食メニュー』、2回目は『あの夏をもう一度…～世界の料理 あなたのNo1はどの国の料理！？』でした。今年のテーマは！？11月28日に発表します。



それぞれのメニューには皆さんを悩ませるポイントがあります。メニューの詳細は11月28日の集会の時間、または渡り廊下の掲示物で確認してください。

投票は11月28日～12月5日の一週間。投票の結果発表は12月21日です。あなたの一票がメニューを変える！？よく考えて投票してください。



				1日(木) ・根菜のミートソース スパゲティ ・コールスローサラダ ・黄桃 679kcal	2日(金) ・ごはん ・みそ汁 ・豚肉とキャベツの甘味噌煮 ・のり和え 775kcal
5日(月) ・ごはん ・白玉団子汁 ・焼き魚(ほっけ) ・煮浸し 731kcal	6日(火) ・塩ラーメン ・揚げ餃子 ・スライスパン 766kcal	7日(水) ・青椒肉絲丼 ・みそ汁 ・もやしとちくわの和え物 ・グレープフルーツ 768kcal	8日(木) ・鶏南蛮うどん ・ごま味噌和え ・オレンジ 799kcal	9日(金) ・ごはん ・みそ汁 ・大根と豚肉のピリ辛炒め ・ツナ和え 682kcal	
12日(月) ・ごはん ・ワンタンスープ ・鶏の唐揚げ ・ツナサラダ 1063kcal	13日(火) ・オレンジピュア(くるみ会) ・マカロニスープ ・照り焼きチキン ・ほうれん草サラダ 741kcal	14日(水) ・鮭おにぎり(のり) ・具沢山みそ汁 ・焼き魚(ホキ) ・里芋の煮物 756kcal	15日(木) ・五目うどん ・おかか和え ・黒胡麻団子 725kcal	16日(金) ・ハヤシライス ・桜えび和え ・ゼリー 872kcal	
19日(月) ・ごはん ・みそ汁 ・ジンギスカン炒め ・キャベツとにんじんのくるみ和え 796kcal	20日(火) クリスマス Christmas Menu 1187kcal	21日(水) 給食総選挙 結果発表	22日(木) ・カレーライス ・しらす和え ・ヨーグルト 829kcal		

※使用食材や献立が変更になる場合があります。

令和4年 12月号
北海道兩屯高等養護学校

10、11、12月の重点マナー
「食事のマナー」

- 箸の持ち方
- 食器の持ち方
- 食事時の姿勢 など



今月の栄養価(1ヶ月平均 / 目標値)
カロリー(熱量) 811kcal / 820kcal
たんぱく質 35.1g / 35.5g
脂質 26.9g / 18.2～27.3g
食塩 3.5g / 2.4g

Christmas Menu

今年のクリスマスメニューは、20日(火)です。早めのクリスマスメニューになりますがいつもよりも少しだけ豪華な特別メニューになっています。デザートが2種類も！？お楽しみに。

