

# 2025年12月 滋賀県立彦根工業高等学校 献立表



月曜日 1	火曜日 2	水曜日 3	木曜日 4	金曜日 5
麦ごはん エビカツ ブロッコリーのサラダ やさいスープ 牛乳	ごはん ぶた肉の生姜炒め ポテトサラダ みそ汁 牛乳	ごはん 肉じゃがコロッケ ほうれんそうサラダ なめこ汁 牛乳	ごはん 近江牛の牛皿 ネギいりたまご焼き みそ汁 ジョア 【先給食】17:30（22日まで）	麦ごはん 高野豆腐のたまごとじ 肉だんごの甘酢あん みそ汁 牛乳
8	9	10	11	12
麦ごはん あつあげのそぼろ炒め はくさいのおかかあえ みそ汁 牛乳	ぶた肉のスタミナ丼 みそ汁 牛乳	コッペパン トマトミートオムレツ クリームシチュー ブルーベリー＆マーガリン 牛乳	カレーライス チキンカツ ジョア	麦ごはん ポークチャップ こまつなのピーナツあえ コンソメスープ 牛乳
15	16	17	18	19
麦ごはん かぼちゃひき肉フライ 切り干し大根煮 みそ汁 牛乳	中華丼 きのこの中華スープ 牛乳	ごはん 白身魚フライ マカロニサラダ みそ汁 牛乳	キーマカレー コールスローサラダ ジョア	麦ごはん ハンバーグ もやしとニラの炒めもの みそ汁 牛乳
22	23	※ 献立は材料・調理の都合で変更することがあります。		
オムライス ポトフ 牛乳	終業式			

12月22日は冬至です



12月には1年で昼がいちばん短くなる冬至（とうじ）があります。

この日は、かぼちゃを食べて栄養をつけたり、ゆず湯に入って体を温めたりする風習があります。寒い季節を健康に過ごせるよう願う、昔ながらの知恵です。

季節の行事にふれながら冬を元気に乗り切りましょう。



## <免疫力を高める食事をしよう>

風邪や様々な感染症予防のためには、免疫力を高めることが大切です。適度な運動、バランスの整った食事、十分な睡眠など日々の生活を見直してみましょう。

今月の平均栄養価

エネルギー 809kcal / たんぱく質 エネルギーの15.9% / 脂質 エネルギーの29.6% / カルシウム 397mg / 鉄分 3.4mg / 食物繊維 6.9g / 塩分相当量 2.8g

## 免疫力アップにおすすめの栄養素と食材

1. 腸内環境を整える  
**発酵食品・食物繊維**  
(ヨーグルト、納豆、海藻類、豆類、きのこ類など)



2. 免疫細胞を作る  
**たんぱく質**  
(魚、肉、卵、大豆製品)



3. 免疫機能を高める  
**ビタミンA・E、ミネラル**  
(野菜類、乳製品など)

