

2月給食予定献立表

保原高等学校定時制
(給食時間 16:40~17:20)

日	曜日	献立名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
3	月	<節分献立>ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ 五目煮豆 味噌汁 黒糖福豆	887	30.9	29.2	2.2
4	火	味噌けんちんうどん 牛乳 海草サラダ 安納焼きいも	741	30.3	24.9	2.9
5	水	麦ごはん 牛乳 酢豚 えび水晶包み スープ	831	30.7	24.1	2.8
6	木	七穀ごはん 牛乳 カジキの照り焼き じゃこと小松菜の生姜和え 豚汁	749	32.9	19.5	2.2
7	金	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ いちご	896	30.1	28.4	2.6
10	月	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬 いかと大根の煮付け 味噌汁	846	36.8	19.5	3.6
12	水	麦ごはん とろろ 牛乳 親子煮 菜花のお浸し 味噌汁	774	29.7	19.2	2.8
13	木	ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き(添:粉ふき芋) 人参とツナのサラダ 味噌汁	951	36.2	36.9	2.2
14	金	<バレンタインデー献立>紫黒米ごはん 牛乳 エビフライ ブロッコリー 中華スープ チョコレートたい焼き	805	30.9	24.3	1.8
17	月	ごはん 牛乳 柚子味噌田楽 小松菜の卵とじ すいとん汁	776	27.1	17.0	3.0
18	火	いわしのかば焼き丼 牛乳 ほうれん草のおろし和え 味噌汁	900	35.0	31.7	2.8
19	水	麦ごはん ふりかけ 牛乳 チキンピカタ いんげんのソテー 沢煮椀 ぽんかん	856	33.7	30.4	1.9
20	木	ごはん 牛乳 ぶり大根 かぶれ菜のじゅうねん和え 味噌汁	825	35.7	25.7	3.0
21	金	セルフハンバーガー 牛乳 ポテトサラダ かに玉スープ はるかみかん	848	34.0	32.8	4.2
25	火	味噌ラーメン 牛乳 杏仁フルーツ(アップルマンゴー)	770	27.4	26.4	3.1
26	水	<卒業を祝う会献立>太巻き寿司 いなり寿司 牛乳 ほうれん草の生姜和え すまし汁 お祝いケーキ	950	34.5	31.2	4.6
27	木	シーフードカレーライス 牛乳 コールスローサラダ ヨーグルト	899	31.4	24.1	3.0

※都合により献立内容が変更になることがあります。



給食だより 2月号

2月の目標
♡カルシウムを上手に摂ろう♡

2月4日(火曜日)は立春です。その前の日、2月3日(日曜日)が節分です。暦の上では「春」ということになりますが、2月は一年の中で最も寒さの厳しい月です。体調をくずしがちになってはいませんか?そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼びましょう。

また豆には栄養がたくさんつまっていますので、炒り豆などの大豆のほか、いんげん豆、小豆、ひよこ豆などいろいろな豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。

♡カルシウムを上手に摂りましょう♡



骨や筋肉の素(もと)は毎日の食事から...

- ・カルシウムが多く含む牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜・海藻類、大豆製品など。
- ・カルシウムだけでなく、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンKもしっかりと。
- ・カルシウムの吸収を妨げる塩分、リン酸塩(食品添加物)、カフェインの摂りすぎに注意。