

2月の給食だよ



平成27年度10号
川口工業高校定時制

とうとう3学期も半ばに入りますね。2月は寒さがいっそう厳しく、そしてインフルエンザやノロウイルスなどの“ウイルス”が活発になる季節でもあります。マスクの着用を心がけ、手洗い・うがいをしっかり行いましょう。

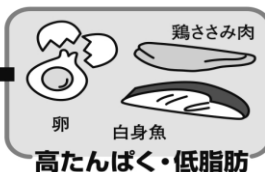
体調が悪い時は温かくして、ゆっくり体を休めるようにしましょう！

風邪のときにオススメの食事

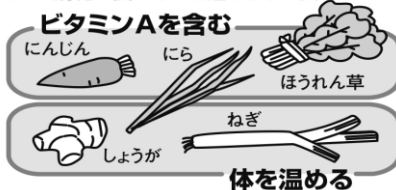
★食欲があるときは通常の食事で大丈夫ですが、なるべく消化に良いものを選びましょう。



食べやすく消化に良いもの



高たんぱく・低脂肪



ビタミンAを含む

体を温める

～大豆のはなし～

2月3日の節分にまく豆。豆をまくのは“魔滅”に通じ、鬼（＝病気や災い）を追い払う力があると信じられていたためです。実際、大豆には身体を丈夫にし、病気を予防してくれ



大豆から作られる食品

る栄養素がたくさん含まれています。加工することで食べやすく、消化も良くなるので、ぜひ取り入れるようにしてください。

平成27年度 2月の献立

月	火	水	木	金
1	2	3 ★節分★	4	5
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 カレードリア キャベツとハムのサラダ ミネストローネ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 豚キムチ丼 揚げ豆腐のおろしあんかけ 春雨スープ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 筑前煮 すまし汁 ★福豆★ 白身魚のみそマヨネーズ焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 ミートローフ ポテトと小松菜の炒め物 オニオンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 きのご和風スパゲティ 野菜スープ ココア揚げパン
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 照り焼きつくね チンゲンサイのクリーム煮 ねぎとあさりのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 カツカレー 野菜の和風サラダ フルーツのジュレ（オレンジ） 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 五目野菜炒め ブロッコリーのとろみスープ 	<p>建国記念日</p>	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 こぎつねずし サバのみぞれかけ 棒々鶏サラダ かぶとほうれん草のみそ汁
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 カリッパ & カレパトコック ほうれん草とベーコンの煮物 たもぎ草と人参のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 けんちんうどん 彩の国ネギみそ包子 フルーツ白玉 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 しゃくし菜のチャーハン みそポテト 帆立と白菜のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 鶏の照り焼き マカロニサラダ キャベツとえのきのみそ汁 	<p>4年生を送る会</p>
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 五目ビーフン 玉葱と生姜のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 卵と焼き豚のチャーハン ワンタンスープ カステラ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 野菜のピリ辛スープ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 おろしハンバーグ 野菜とかまぼこのゆかり和え ワカメともやしのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 中華丼 彩の国肉まん 中華風コーンスープ
29				
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 埼玉県産米粉入りナン ドライカレー コールスーパ ソフール 				

食材等の都合により献立を変更することがあるので予めご了承下さい。

今月の平均エネルギー数値:

エネルギー779kcal 蛋白質30.8g 脂質25.3g 炭水化物102.0g 塩分3.0g