



2月の給食だより



平成28年度10号
川口工業高校定時制

ゆ だん たい てき
油断大敵

かぜ よ ぼう てっ てい
風邪予防の徹底を！



体調管理

2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザが猛威を振るっていますので、外出後は必ず手洗い・うがいをし、栄養と睡眠をしっかり取ることが肝心です。また、適度に体を動かし、風邪に負けない体をつくりましょう。この時季はなるべく人混みへの外出を控え、外出時にはマスクの着用を忘れずに。

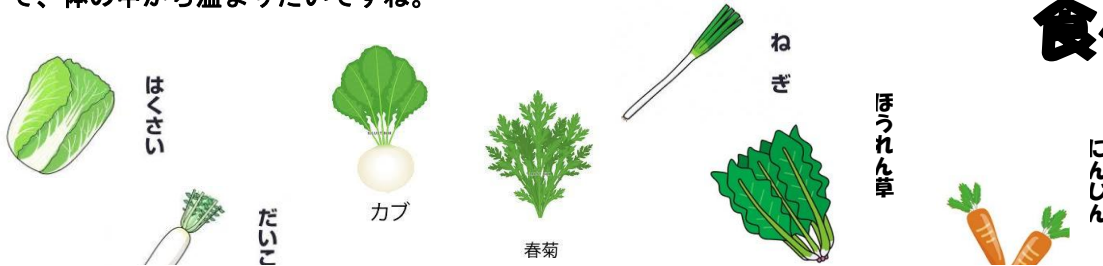
体調管理には・・・！

ビタミンCには、風邪予防だけでなく、ストレスに対抗する作用もあります。野菜や果物を毎食取り入れましょう。



寒さや乾燥、雪など、作物にとっても過ごしにくい冬は、土の中で育つ根菜類と、霜にあたることで甘みや栄養が増す、ほうれん草、小松菜などの青菜が旬を迎えます。冬にとれる野菜には、体を温める効果があったり、風邪の予防に役立つビタミンAやCを含んでいるものが多くあります。鍋料理やスープにして、体の中から温まりたいですね。

旬の味 冬野菜を 食べよう



平成28年度 2月の献立

月	火	水	木	金
		1	2	3
		・牛乳 ・ご飯 ・スパニッシュオムレツ ・チャプチェ ・千切りスープ	・牛乳 ・梅ごはん ・さばの塩焼き ・切干大根の煮物 ・味噌汁	・牛乳 ・ソース焼きそば ・卵スープ ・サーターアンダギー
6	7	8	9	10
・牛乳 ・ご飯 ・チキン南蛮 ・おかか和え ・味噌汁	・牛乳 ・二色丼 ・かまぼこ和え ・味噌汁 ・いちごヨーグルト	・牛乳 ・ご飯 ・酢豚風ミートボール ・上海包子 ・中華スープ	・牛乳 ・鶏肉とほうれん草の クリームパスタ ・花野菜サラダ ・コンソメスープ	・牛乳 ・ひじきご飯 ・さわらの西京焼き ・ひき菜炒り ・味噌汁
13	14	15	16	17
・牛乳 ・ご飯 ・鶏つくね卸しハンバーグ ・カレー風味サラダ ・味噌汁	・牛乳 ・肉みそうどん ・揚げきょうざ ・レモンゼリー	・牛乳 ・ご飯 ・鮭のバター焼き ・かぼちゃのねぎソース ・味噌汁	・牛乳 ・豚肉ボールのハヤシライス ・大根のなめたけ和え ・わかめスープ	4年生を送る会
20	21	22	23	24
・牛乳 ・ご飯 ・肉豆腐 ・ジャーマンポテト ・味噌汁	・牛乳 ・ご飯 ・あじフライ&きのこクリームコロッケ ・マカロニサラダ ・味噌汁	・牛乳 ・ハニーピーナッツ ・ご飯 ・豚肉の生姜炒め ・ちくわの煮物 ・すまし汁	・牛乳 ・クリームライス ・かに風味サラダ ・トマトと卵のスープ	・牛乳 ・ミートソーススパゲティ ・さつまいもサラダ ・中華スープ
27	28	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。		
・牛乳 ・ブルコギ丼 ・青しそ実漬け和え ・トックのスープ	・牛乳 ・高菜チャーハン ・ワンタンスープ ・かりんとうまんじゅう	今月の平均エネルギー数値 エネルギー-803Kcal 蛋白質33.1g 脂質27.6g 炭水化物100.6g 塩分3.1g		