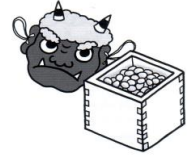


2月の給食だよ



平成29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

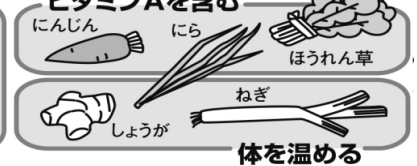
★食欲があるときは通常の食事で大丈夫ですが、なるべく消化に良いものを選びましょう。



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

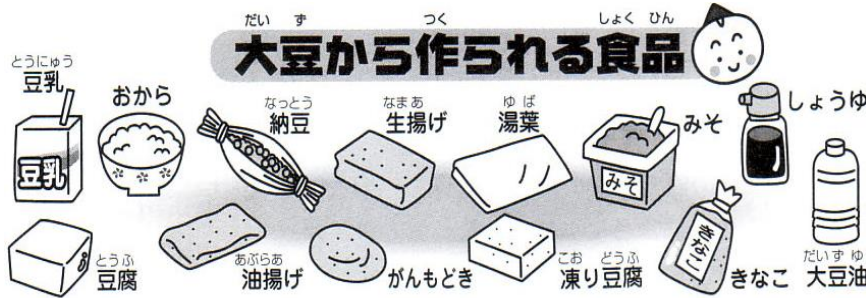
体を温める

～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。

大豆から作られる食品



平成29年度 2月の献立

月	火	水	木 1	金 2
				<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ビーフストロガノフ かぶと鶏肉のスープ
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 さつまい さつまいと春雨の炒め煮 マカロニサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 なめことねぎの味噌汁 サバの竜田揚げ 磯辺和え 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 鶏と野菜のドリア コンソメスープ フルーチェ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 マーボー豆腐丼 中華風コーンスープ パンパンジーサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 豚汁 白身魚のみそマヨネーズ焼き かぼちゃの甘煮
12	13	14	15	16
★建国記念日★	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 ワカメと玉葱の味噌汁 鶏の唐揚げ コールスローサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 オムライスのデミソースかけ タコボールのスープ チョコケーキ ★バレンタイン★ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 高菜チャーハン 中華スープ 彩の国肉まん 	★4年生を送る会★
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ★カミカミメニュー★ 十五穀米 大根と油揚げの味噌汁 きのこハンバーグ 切干大根のカレー炒め 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ベーコンと卵のピラフ ミネストローネ スパゲッティサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 ミートボールの酢豚風 大根とツナのサラダ ワカメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 田舎うどん ごま和え いちごヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 豆腐とねぎの味噌汁 タンドリーチキン じゃが芋のトマト煮
26	27	28		
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 吉野汁 鮭の塩焼き ベーコンと野菜のソテー 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 シーフードカレー キャベツのくるみ和え オレンジゼリー 	★給食なし★		