



# 給食だより

平成31年 10号  
川口工業高校定時制

## 朝ごはん、寒さに負けない体づくり

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、一日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんは、脳のエネルギーの源となる主食をしっかりとりましょう。



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。

### 2月3日 節分



大豆を炒った福豆をまいて鬼（病気や災害を引き起こす）をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒイラギイワシは、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワシの臭いで、鬼を追い払います。



## 平成31年 2月の献立

※食材の都合のより、献立を変更することがあります。予め、ご了承ください。				金
<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 866kcal</li> <li>たんぱく質 31g</li> <li>脂質 26g</li> <li>塩分 3g</li> </ul>				1
月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ドライカレー</li> <li>ほうれん草のくすみ和え</li> <li>カスタードプリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>プルコギ</li> <li>即席漬け</li> <li>トックスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>クリームライス</li> <li>カニ風味サラダ</li> <li>大根スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>ほきのマヨネーズ焼き</li> <li>筑前煮</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>チキン南蛮</li> <li>大根サラダ</li> <li>みそ汁</li> </ul>
11	12	13	14	15
	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>和風ハンバーグ</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ソース焼きそば</li> <li>白菜と肉だんごスープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>ほっけのバター焼き</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>豚汁</li> </ul>	給食なし
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>麻婆春雨</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>にら玉スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>オムライスのデミソースかけ</li> <li>さつまももサラダ</li> <li>もやしのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>菜めし</li> <li>アジフライ</li> <li>里いもと大根の煮物</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>チキンソテー</li> <li>スパゲティーサラダ</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>味噌バター肉じゃが</li> <li>胡麻和え</li> <li>すまし汁</li> </ul>
25早だし	26早だし	27	28	
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>けんちゃんうどん</li> <li>ヨーグルトポンチ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>チキンカレー</li> <li>コールスローサラダ</li> <li>はちみつレモンゼリー</li> </ul>	給食なし	給食なし	