

2月 給食だより



秋田明德館高等学校
平成30年1月31日発行

2月4日は立春です。暦の上ではもうすぐ春となりますが、これからが一番寒い季節ですね。インフルエンザや風邪も流行しています。外から帰ったらすぐに手洗い・うがいをし、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりととり、風邪に負けないよう気をつけましょう。

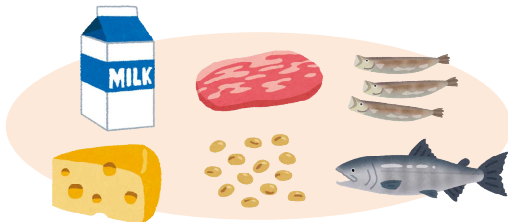
風邪に負けない！4つの栄養素

冬は風邪やインフルエンザの季節です。栄養・休養・睡眠を十分にとり、よく運動して、風邪やインフルエンザに負けない丈夫な体をつくりましょう。



たんぱく質 をとりましょう

たんぱく質は、体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。



脂質 油を上手に利用しましょう

少しの量でたくさんのエネルギーをつくり出すことができるので、体が温まり、外の寒さに体温を奪われないようにします。

例) すき焼き
天ぷら
炒めもの
など・・・



ビタミンA をとりましょう

鼻やのどの粘膜や皮膚を強くして、ウイルスが入るのを防ぎます。

ほうれん草、にんじんなど色の濃い野菜を油で調理して食べると、ビタミンAの吸収率が高まり、おすすめです。



ビタミンC 毎日とりましょう

寒さに負けない力をつくり、疲れを早く治します。野菜サラダ、大根おろし、焼きいも、みかんなどの果物など、新鮮な野菜や果物を食べましょう。



< 学校給食食材の放射性物質検査について >

1月22日(月)にえのきたけ(新潟県産)、1月29日(月)に白菜(茨城県産)の放射性物質検査を行いました。

結果は不検出でしたので、お知らせします。



2月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
<p>大豆 から作られる食品・調味</p> <p>「大豆」は、昔から日本人の食生活になくてはならない食材で、たんぱく質や脂質を多く含んでいることが特徴で、「畑の肉」とも言われます。そのまま料理に使うほか、さまざまな食品に加工されています。</p>			1日	2日
			<p>ごはん</p> <p>かぼちゃの味噌汁</p> <p>豚肉のはちみつ照り焼き</p> <p>たけのことこんにやくの土佐煮</p> <p>牛乳</p> <p>782kcal</p>	<p>節分メニュー</p> <p>ちらし寿司</p> <p>菜の花のすまし汁</p> <p>きのこの和風あんかけ豆腐</p> <p>牛乳</p> <p>701kcal</p>
5日	6日	7日	8日	9日
<p>チャーシュー麺</p> <p>海藻サラダ</p> <p>フルーツ杏仁</p> <p>牛乳</p> <p>873kcal</p>	<p>麦ごはん</p> <p>小松菜の味噌汁</p> <p>ぶり大根</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>牛乳</p> <p>822kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>なめこの味噌汁</p> <p>チキン南蛮</p> <p>アーモンド和え</p> <p>牛乳</p> <p>826kcal</p>	<p>米粉パン</p> <p>いちご(博多あまおう)</p> <p>クリームシチュー</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>720kcal</p>	<p>魚介パエリア</p> <p>カリフラワーとたまごのスープ</p> <p>アスパラとベーコンのソテー</p> <p>牛乳</p> <p>690kcal</p>
12日	13日	14日	15日	16日
<p>振替休日</p>	<p>菜めし</p> <p>舞茸の味噌汁</p> <p>牛タン</p> <p>キャベツの塩昆布和え</p> <p>牛乳</p> <p>770kcal</p>	<p>卒業生お祝いセレクトメニュー</p> <p>オムライス 牛乳</p> <p>マカロニスープ</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>シューアイス(バニラ・チョコ・ストロベリー)</p> <p>844kcal</p>	<p>麦ごはん</p> <p>いももちスープ</p> <p>鮭のちゃんちゃん焼き</p> <p>いかと根菜の煮物</p> <p>牛乳</p> <p>815kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>椎茸のスープ</p> <p>豚肉のキムチ煮</p> <p>チンゲンサイのナムル</p> <p>牛乳</p> <p>697kcal</p>
19日	20日	21日	22日	23日
<p>あきたメニュー</p> <p>しょっつるあんかけ焼きそば</p> <p>男鹿産とろとろわかめスープ</p> <p>にらまんじゅう</p> <p>牛乳</p> <p>738kcal</p>	<p>コッペパン 牛乳</p> <p>じゃが芋のトマトスープ</p> <p>ハンバーグ目玉焼きのせ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ラフランスゼリー</p> <p>792kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>いものこ汁</p> <p>金目鯛の煮付け</p> <p>れんこんの青のり和え</p> <p>牛乳</p> <p>799kcal</p>	<p>野沢菜チャーハン</p> <p>あごだしもずくスープ</p> <p>春巻</p> <p>ピーチコンポート</p> <p>牛乳</p> <p>790kcal</p>	<p>減塩メニュー</p> <p>麦ごはん 牛乳</p> <p>あさりの味噌汁</p> <p>牛肉と切り干し大根の生姜炒め</p> <p>かぶの甘酢和え</p> <p>塩分約2.2g 735kcal</p>
26日	27日	28日	<p>★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★</p> <p>部生からのリクエストメニュー</p> <p>今月の給食にも 部生からのリクエストメニューを取り入れました。太字のメニューがリクエストされたものです。</p> <p>★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★</p>	
<p>ごはん</p> <p>えのきの味噌汁</p> <p>さんまの竜田揚げ野菜あんかけ</p> <p>ほうれん草のごま和え</p> <p>牛乳</p> <p>752kcal</p>	<p>とんこつラーメン</p> <p>えび餃子</p> <p>水菜の中華和え</p> <p>牛乳</p> <p>778kcal</p>	<p>ナン</p> <p>キーマカレー</p> <p>白菜のサラダ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>牛乳</p> <p>894kcal</p>		

* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。あらかじめご了承ください。

< 食堂からのお願い >

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗ってください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。