



# 2月の献立表



月	火	水	木	金															
		1	2	3															
<b>2月の栄養価</b> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>摂取値</td> <td>基準値</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>812kcal</td> <td>820kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>30.9g</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>24.1g</td> <td>25g</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>3.5g</td> <td>3g以下</td> </tr> </table>			摂取値	基準値	エネルギー	812kcal	820kcal	たんぱく質	30.9g	30g	脂質	24.1g	25g	塩分	3.5g	3g以下	<h2>給食休み</h2>		
	摂取値	基準値																	
エネルギー	812kcal	820kcal																	
たんぱく質	30.9g	30g																	
脂質	24.1g	25g																	
塩分	3.5g	3g以下																	
6	7	8	9	10															
いよかんゼリー ひじきの煮物    ほっけの塩焼き  ご飯    水菜のみそ汁 793kcal    35.7g	小松菜の炒め物    鶏肉のアーモンドフライ  ご飯    野菜スープ 790kcal    30.3g	りんご 雪菜入りごま和え    わかさぎフリッター  わかめご飯    豚汁 754kcal    25.3g	きんぴらごぼう  豚丼  わかめと豆腐のみそ汁 817kcal    30.6g	バナナ フレンチサラダ    オムレツ  米粉パン    クラムチャウダー 825kcal    29.6g															
13 誕生日	14 バレンタイン	15	16	17															
果物 いんげんのアーモンド和え    ぶりの照り焼き  ご飯    もずくのスープ 749kcal    30.9g	シューアイス(セレクト) 海藻サラダ  麻婆丼  フカヒレスープ 922kcal    36.4g	コーンポテト    和風ハンバーグ  ご飯    具沢山の田舎汁 855kcal    32.0g	みかん 水菜入りおひたし    肉じゃが  ご飯    小松菜のみそ汁 781kcal    29.3g	アスパラ入りごま和え    菜の花かき揚げ  キムチと根菜のピリ辛うどん 765kcal    26.0g															
20	21	22	23	24 予餞会															
切干大根の炒め物    豚肉の生姜焼き  ご飯    けんちん汁 807kcal    31.9g	フルーツジュレ  シーフードカレー  827kcal    24.3g	アセロラゼリー ゴマネーズサラダ    じゃが芋のみそバター煮  ご飯    いら玉汁 821kcal    24.6g	グラタン  ハムとコーンのピラフ  パンプキンポターージュ 942kcal    29.8g	中華風和え物    えびシューマイ  タンメン  758kcal    40.1g															
27	28	<b>2月の行事食</b> 2/13 2・3月誕生日給食 2/28 4年生お楽しみ給食 牛乳は毎日付きます。 天候や行事等のため献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ・2/20～2/23は期末考査、2/24は予餞会のため給食時間が17:30～18:00に変更になります。 ・2/15～2/23、2/27は4年生給食休みです。 ・2/28は1～3年生給食休みです。																	
バナナ 磯香りとえ    かつおのみそソース  ご飯    五目みそ汁 793kcal    34.3g	<h2>4年生お楽しみ給食</h2>																		

# 2月 給食だより



平成29年2月  
宮城県名取高等学校  
定時制課程

今年度も残りわずかですね。給食も残り20回を切りました。  
まだまだ寒い日が続きます。期末考査も控えていますので、体調管理には気をつけましょう。

## 風邪予防の徹底を！

2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、寒い日は続きそうです。宮城県ではインフルエンザやノロウイルスが猛威をふるっています。予防のためには、外出後・食事前の手洗い・うがい、十分な栄養と睡眠が大切です。栄養の面では冬の野菜に多く含まれる「ビタミンA」や「ビタミンC」を十分に食べるよう心がけましょう。

### 風邪予防になる野菜



## 食べ方を振り返ってみましょう！

今年度1年間の給食の時間はどうでしたか？苦手な食べ物に苦労したこともあったでしょうか？

給食は好き嫌いなく食べることも大事ですが、食事の手洗いなどのマナーや、よく噛んで食べるなど、食べ方もとても大切です。もし、今年度十分にできていなかったら、来年度からしっかり取り組むようにして下さい。社会にでてからもきつと役に立つと思います。

もうすぐ卒業するみなさんへ・・・これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。バランスのよい食事は主食3:副菜2:主菜1の割合です。肉ばかり・麺やパンばかり食べないよう気をつけて下さいね！

食事は好き嫌いを  
しないで残さず  
食べている



①

食事の前に必ず  
手を洗っている



②

かむことを意識し、  
よくかんで食べて  
いる



③