

# 給食だより

2月

大山グループ  
栄養士

風邪などの感染症予防には手洗い・うがいのほかに規則正しい生活を心がけること大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調をくずしやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夜の食事となるべく同じ時間にとるようにしましょう。

～免疫力を高めよう～



～2月3日は節分献立です～

節分といえば豆まきです。豆まきに使うのは**煎り大豆**です。大豆はお米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。また、まいた豆から芽がないようにといって、邪惡なものをよみがえらせないといった意味もあるそうです。「鬼は外、福は内」といった大豆をまいて邪気を祓った後、年齢の数だけ豆を食べて1年間の幸せを祈ります。

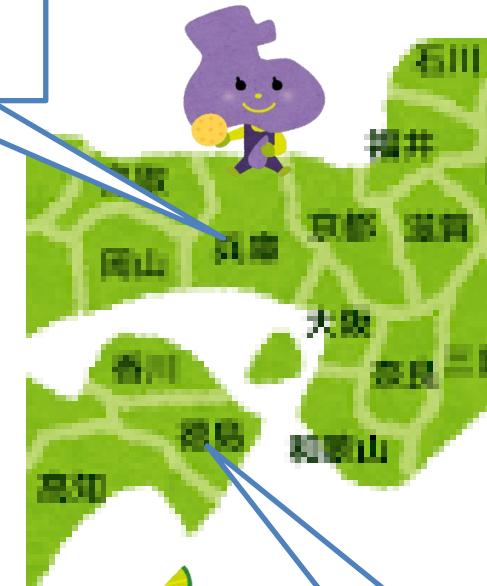


## 今月の給食紹介



給食では、日本各地の郷土料理を提供しています。

2月6日 兵庫県  
鍛冶屋鍋  
粕汁



2月5日 徳島県  
いり飯  
阿波のいとこ煮



2026年2月



# こんだてひょう

都立板橋有徳高等学校

月	火	水	木	金	備考
2日	3日	4日	5日	6日	
雑穀ご飯 いわしの蒲焼き 白菜の塩こんぶマヨ和え あおさ汁 抹茶プリン	ご飯 手巻きのり 豚ブルコギ ツナサラダ みそ汁（キャベツ・油揚） きなこ豆	明太卵とじうどん 味噌マヨ和え さといものころころ揚げ 果物(スイートスプリング)	いり飯 鰯の西京焼き 阿波のいとこ煮 ほうれん草のきな粉和え すまし汁(ねぎ・椎茸)	ご飯 肉豆腐 鍛冶屋鍋 かす汁 果物(りんご)	この週の 予約締切日は 1月22日(木)
I群 - 844 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 3.2 g	I群 - 852 kcal たんぱく質 39 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.9 g	I群 - 823 kcal たんぱく質 34 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 4.1 g	I群 - 705 kcal たんぱく質 28 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.2 g	I群 - 710 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.8 g	
9日	10日	11日	12日	13日	この週の 予約締切日は 1月29日(木)
ご飯 赤魚の煮つけ 小松菜とささみの梅おろし和え けんちん汁 果物(でこぽん)	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 卵とわかめのスープ フルーツヨーグルト	建国記念の日	麦ごはん ポークチーズチャップ ツナとひよこ豆のサラダ さつまいものポタージュ	ご飯 チャップチエ エビマヨプロッコリー和え 白菜の生姜入スープ	
I群 - 634 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 12 g 食塩相当量 3.3 g	I群 - 838 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.3 g		I群 - 914 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 37.2 g 食塩相当量 2.9 g	I群 - 822 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 3.0 g	
16日	17日	18日	19日	20日	この週の 予約締切日は 2月5日(木)
ポロネーゼ オニオンドレッシングサラダ 大根の入スープ バナナチョコブラウニー ジョア	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 胡麻生姜きんぴら みそ汁（里芋・かぶ）	ご飯 鶏肉のピーマンマストード 焼き ハムとかぶのサラダ ひよこ豆のカレースープ	海苔ごまご飯 スンドウブチゲ いか入りチヂミ 果物(パイナップル)	きびご飯 れんこんのはさみ揚げ かきたま豆腐 キャベツのおかか和え みそ汁（芋・エノキ）	
I群 - 847 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 4.3 g	I群 - 785 kcal たんぱく質 30 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.1 g	I群 - 811 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 32 g 食塩相当量 2.9 g	I群 - 840 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3 g	I群 - 772 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.1 g	
23日	24日	25日	26日	27日	この週の 予約締切日は 2月12日(木)
天皇誕生日				スープカレー ゆでたまご フルーツポンチ ジョア	ご飯 五目卵焼き ごましょうゆドレサラダ 水炊き風スープ いちごヨーグルト
				I群 - 799 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.5 g	I群 - 803 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.6 g
				給食予約システムQRコード	<p>スマートフォン</p> <p>今月の平均&gt; エネルギー : 804Kcal たんぱく質 : 33.2g 脂質 : 25.6g 食塩 : 3.1g</p>

※牛乳は16日、26日以外毎日つきます

※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。