

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・夜の食事を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～



旬の野菜や果物で
風邪を予防しよう



～2月3日は節分献立です～

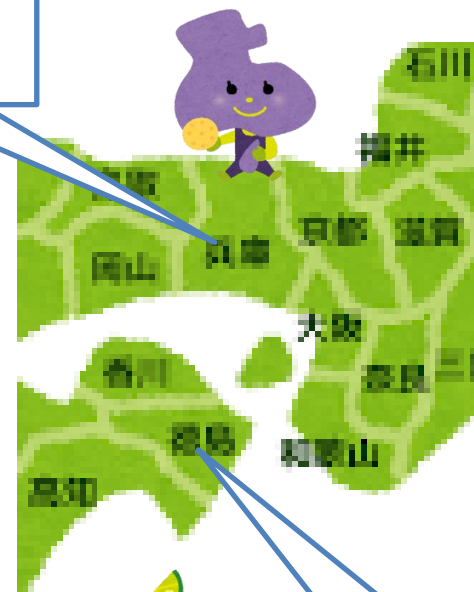
節分といえば豆まきです。豆まきに使うのは煎り大豆です。大豆はお米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。また、またた豆から芽がないようにって、邪悪なものをよみがえらせないといった意味もあるそうです。「鬼は外、福は内」といった大豆をまいて邪気を祓った後、年齢の数だけ豆を食べて1年間の幸せを祈ります。

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
阿波のいところ煮



2026年 2月



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 <small>1食分 844 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 3.2 g</small>	ご飯 手巻きのり 豚ブルコギ ツナサラダ みそ汁（キャベツ・油揚げ） きなこ豆 <small>1食分 852 kcal たんぱく質 39 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.9 g</small>	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） <small>1食分 823 kcal たんぱく質 34 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 4.1 g</small>	いり飯 鯖の西京焼き 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） <small>1食分 705 kcal たんぱく質 28 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.2 g</small>	ご飯 肉豆腐 鍛冶屋鍋 かす汁 果物（りんご） <small>1食分 710 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.8 g</small>	この週の 予約締切日は 1月22日(木)
9日	10日	11日	12日	13日	
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（でこぼん） <small>1食分 634 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 12 g 食塩相当量 3.3 g</small>	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 <small>1食分 838 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.3 g</small>	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 <small>1食分 914 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 37.2 g 食塩相当量 2.9 g</small>	ご飯 チャプチェ エビマヨブロッコリー和え 白菜の生姜ｽｰﾌﾟ <small>1食分 822 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 3.0 g</small>	この週の 予約締切日は 1月29日(木)
16日	17日	18日	19日	20日	
ボロネーゼ オニオンドレッシングサラダ 大根のｽｰﾌﾟ パナナチョコブラウニー ジョア <small>1食分 847 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 4.3 g</small>	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・わかめ） <small>1食分 785 kcal たんぱく質 30 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.1 g</small>	ご飯 鶏肉のﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ 焼き ハムとかぶのサラダ ひよこ豆のカレーｽｰﾌﾟ <small>1食分 811 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 32 g 食塩相当量 2.9 g</small>	海苔ごまご飯 スンドゥブチゲ いか入りチヂミ 果物（パイナップル） <small>1食分 840 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3 g</small>	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・わかめ） <small>1食分 772 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.1 g</small>	この週の 予約締切日は 2月5日(木)
23日	24日	25日	26日	27日	
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 <small>1食分 799 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.5 g</small>	ご飯 五目卵焼き ごましょうゆドレサラダ 水炊き風ｽｰﾌﾟ いちごヨーグルト <small>1食分 803 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.6 g</small>	この週の 予約締切日は 2月12日(木)
			給食予約システムQRコード 	<div> <今月の平均> エネルギー : 804Kcal たんぱく質 : 33.2g 脂質 : 25.6g 食塩 : 3.1g </div>	

※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。