

2月 給食だより



秋田明德館高等学校
令和2年1月31日発行

2月3日は節分、2月4日は立春。暦の上では春です。しかし、厳しい寒さはまだまだ続きます。インフルエンザ、ノロウイルスなども流行しています。食べる前には手洗い・うがいをしっかり行い、細菌やウイルスをつけないようにしましょう。

コンビニやスーパーなどでお弁当を買う時のポイント



コンビニやスーパーなどで販売されているお弁当やお惣菜は、種類が豊富で、選び方次第で健康的なメニューになります。購入する際には、栄養バランスを考え、上手に選びましょう。

コンビニで一食分を買う時は・・・主食＋主菜＋副菜＋汁物・飲み物を意識しましょう。



主食

(ごはん・パン・めん類など)

おにぎりやサンドウィッチ、うどんやラーメンなど。菓子パンよりもウィンナーや野菜が入っている惣菜パンの方が栄養バランスもとりやすくなります。



主菜

(肉・魚・卵・大豆製品など)

サラダチキンやゆで卵、魚の切り身など。脂質が多いフライや揚げ物が毎日続かないようにしましょう。



副菜

(野菜・果物など)

サラダや野菜の煮物、フルーツヨーグルトなど。ラーメンや pasta 入りのサラダは、野菜の量が少ないので、他のおかずで野菜を追加しましょう。

汁物 飲み物



(牛乳・味噌汁・お茶など)

野菜たっぷりのスープや味噌汁は、副菜にもなります。



ポイント



最初に主食になる食品を選び、それに合わせて主菜・副菜になる食品や飲み物・汁物を組み合わせます。

コンビニ弁当をチェック!



+



野菜が少ないので、
お弁当にサラダを追加!

お弁当を選ぶ時の注意点

- ご飯(主食)の量が多すぎず、いろいろな食品が入っているものを選ぶ。
- 弁当に野菜が少なかったら、サラダや煮物などを付け足す。
- 飲み物は牛乳や緑茶などにする。
- デザートを買うときはヨーグルトや果物にする。



2月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
☆節分メニュー☆ ちらし寿司 花麩のすまし汁 厚揚げの野菜あんかけ 牛乳 791kcal	☆あきたメニュー☆ ごはん 牛乳 舞茸とわかめのスープ 秋田牛サーロインステーキ キャベツとパプリカのマリネ 991kcal	ごはん ほうれん草としめじのスープ サーモンのカレムニエル にんじんグラッセ かぼちゃの味噌チーズ焼き 牛乳 857kcal	きつねうどん とり天 野菜の塩昆布和え 牛乳 749kcal	オムライス 野菜コンソメスープ ブロッコリーサラダ 牛乳 769kcal
10日	11日	12日	13日	14日
担々麺 海藻サラダ フルーツ杏仁 牛乳 793kcal	建国記念の日	☆卒業祝いメニュー☆ 米粉パン 牛乳 コーンポタージュ ハンバーグマトソース 温野菜 ミニスイーツバイキング 894kcal	ごはん 水菜とたまごのスープ ヤンニョムチキン かぶのナムル 牛乳 828kcal	麦ごはん 根菜の味噌汁 さばの梅醬油煮 小松菜のごま和え 牛乳 840kcal
17日	18日	19日	20日	21日
グリーンカレー 春雨サラダ マンゴープリン 牛乳 973kcal	わかめごはん なめこの味噌汁 たらほのオイル焼き ひじきの五目煮 牛乳 708kcal	ソースかつ丼 えのきの味噌汁 大根のおかか和え 牛乳 945kcal	ほたてあんかけチャーハン レタススープ 棒餃子 牛乳 760kcal	コッペパン ひよこ豆のトマトスープ チキンマカロニグラタン じゃが芋のマスタード炒め 牛乳 795kcal
25日	25日	26日	27日	28日
振替休日	いかのオイスター焼きそば チンゲンサイのスープ 白菜の中華和え 牛乳 719kcal	☆減塩メニュー☆ ごはん 牛乳 小松菜の味噌汁 鶏肉と野菜の黒酢あん れんこんとごぼうのサラダ 塩分約2.1g 865kcal	カレーライス 牛乳 福神漬 えびフライ or メンチカツ コールスローサラダ 果物 (いちご) 947kcal	表彰式・卒業式予行

* 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。

★★★ Ⅲ部生からのリクエストメニュー ★★★

1月に引き続き、今月もⅢ部生のみなさんからのリクエストにお応えしたメニューを提供します。**太字**のメニューがリクエストされたメニューです。お楽しみに♪

