



2月



* 28日は17時30分給食です。

* 献立は材料・調理の都合で変更することがあります。

長浜北星高等学校（定時制） R7.2

月 曜 日	火 曜 日	水 曜 日	木 曜 日	金 曜 日
3 ご飯 けんちん汁 いわしのフライ 春雨サラダ 牛乳 860 kcal	4 生徒休業日 大豆の“豆”知識  大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。	5 華やかご飯 肉うどん もやしの和え物 牛乳 979 kcal	6 ご飯 たまねぎのみそ汁 鶏肉の南部焼き 高野豆腐の含め煮 牛乳 855 kcal	7 食パン きのこのクリームスープ かつおフライ パンプキンサラダ 牛乳 939 kcal
10 ご飯 にゅうめん 豚肉のキムチ炒め いんげんのごま和え 牛乳 740 kcal	11 建国記念の日 	12 もち麦ご飯 大根のみそ汁 すき焼き風煮 キャベツの甘酢和え 牛乳 773 kcal	13 ご飯 さつまいものみそ汁 さんまのおかか煮 鶏ささみのごまみそ和え 牛乳 788 kcal	14 コッペパン 野菜スープ チキンカツ 温野菜サラダ ココアワッフル 牛乳 882 kcal
17 ご飯 白ねぎのみそ汁 鮭のチーズみそ焼き きんぴらごぼう 牛乳 764 kcal	18 カレーライス キャベツの昆布和え 福神漬 牛乳 845 kcal	19 もち麦ご飯 白菜のみそ汁 鶏肉のから揚げ ほうれん草の彩り和え 牛乳 828 kcal	20 ご飯 中華コーンスープ 白菜回鍋肉 シューマイ 牛乳 833 kcal	21 ホイップパン ポークビーンズ 彩り野菜の卵焼き 牛乳 834 kcal
24 天皇誕生日 振替休日 	25 ご飯 かす汁 牛肉のスタミナ焼き 野菜のごま和え 牛乳 760 kcal	26 もち麦ご飯 もやしのみそ汁 大根といかの煮物 きゃべつのマヨネーズサラダ ふりかけ 牛乳 733 kcal	27 ご飯 かぼちゃのみそ汁 豚肉の生姜炒め こんにゃくの旨煮 牛乳 725 kcal	28 赤飯 豆腐とわかめのみそ汁 ヒレカツ スパゲッティサラダ いちご アシドミルク 921 kcal

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

