

2月



予定献立表

瀬田工業高等学校(定時制)

2026年



棒と鍋焼き
うどん

日	曜日	献立名	飲み物	熱量 Kcal	
				牛乳	ジョア
2	月	カレーうどん キャベツ昆布和え おにぎり2種	牛乳orジョア	977	930
3	火	いわしフライ 焼き厚揚げ みそ汁 ごはん	牛乳orジョア	816	769
4	水	ハヤシライス 和えもの マカロニサラダ	牛乳orジョア	985	938
5	木	治部煮 二色揚げ そば汁 ごはん	牛乳orジョア	826	779
6	金	MIXフライ ツナサラダ みそ汁 ごはん	牛乳orジョア	846	799
9	月	ツナそぼろ寿司 和え物 赤だし	牛乳orジョア	809	762
10	火	町中華プレート【鶏南蛮:焼売:春巻き:野菜炒め】 スープ ごはん	牛乳orジョア	854	807
11	水	建国記念の日			
12	木	味噌煮込みおでん 和え物 豚汁 ごはん	牛乳orジョア	907	860
13	金	鶏もも竜田揚げ スパカレーソテー みそ汁 ごはん	牛乳orジョア	901	854
16	月	振り替え休日			
17	火	白身魚フライ 卵の花煮 みそ汁 ごはん	牛乳orジョア	878	831
18	水	五目釜めし いとこ煮 胡麻和え みそ汁	牛乳orジョア	809	762
19	木	煮込みハンバーグ たまごとし みそ汁 ごはん	牛乳orジョア	829	782
20	金	筑前煮 餃子 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	807	760
23	月	天皇誕生日			
24	火	休業日			
25	水				
26	木				
27	金				
28	土	オムライス ドレッシング和え クリームコンフェ コンソメスープ	牛乳orジョア	819	772

都合により献立の一部が変更することがあります。

食事と健康の密接な関係

《病気を撃退する”免疫“のしくみ》

外部から侵入してきた細菌や異物に抵抗して体を守っているのが”免疫”です。

病気にかかりにくい体にするためには、このパワーが必須！

免疫力アップさせる食べ方のルール

- タンパク質を含む食品をしっかりとる**
免疫細胞の材料になるたんぱく質は、肉、魚介、卵、大豆製品などから過不足なく。
- 植物性食品をたっぷり！**
β-カロチン、ビタミンC・E、フィトケミカルには免疫力を高める力があります。
- 魚介類、穀類、野菜、乳製品に多いミネラルを**
食品に広く含まれるカルシウムや亜鉛、セレンなどは免疫細胞を増やし活性化してくれます。
- 整腸作用のある食品を欠かさず食べる**
腸内細菌のバランスをととのえ、免疫細胞が働きやすい環境になります。



免疫力を高めるには、上記のルールを基本に主食・主菜・副菜をそろえて食事全体のバランスをととのえることが大切。また、楽しみながら食事をする、リラックス効果で免疫細胞が活性化します。



立春大吉

節分と豆まき

立春の前日に豆をまいて鬼やらいをするのは、冬の陰気(鬼)を追い出して春を呼ぶという意味があります。

暦の上ではこの日から春ですが、気温はもう少しずつ咲きはじめます。南の地方では春の花