

2月 学校給食予定献立表



『体力増進のための食生活について知ろう!!』



佐賀県立伊万里商業高等学校・伊万里実業高等学校

日付	献立名	主に体の組織をつくる食品群(赤)		主に体の調子を整える食品群(緑)		主にエネルギーになる食品群(黄)		調味料	栄養				
		1群 肉・魚・卵・豆・豆腐	2群 牛乳・乳製品・小魚・海苔	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・麺・いも・砂糖	6群 脂		熱量(kcal)	蛋白(g)	脂質(g)	加糖量(mg)	
1 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			866	31.4	31.0	282	
	鶏肉のソフト揚げ	鶏肉 たまご		にんじん	もやし どうもろこし	砂糖 片栗粉	油	醤油 酒 塩 こしょう					
	かぼちゃサラダ	ハム		かぼちゃ	きゅうり		マヨネーズ						
	春雨スープ	かまぼこ		ほうれん草	たまねぎ ほんしめじ	はるさめ		塩 こしょう 醤油 がらスープ					
2 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米		ごまドレッシング 酒	805	33.7	29.6	292	
	魚のガーリック焼き	ホキ			キャベツ どうもろこし			ガーリックパウダー 塩 こしょう					
	マカロニサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	マカロニ 砂糖		マヨネーズ 塩 こしょう					
	野菜スープ	鶏肉		こねぎ	はくさい たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 醤油 塩 こしょう					
3 (木)	手巻きずし 牛乳	たまご シーチキン	牛乳 かに棒 のり			きゅうり	精白米 強化米 砂糖	マヨネーズ	酢 塩	862	37.4	33.6	461
	いわしの梅煮	いわし			だいこん 梅干し	砂糖		醤油 酒 みりん					
	豆腐のすまし汁	豆腐		にんじん 小ねぎ	たまねぎ			鰹節(だし) 塩 醤油 酒					
	節分豆	節分豆											
4 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			870	31.2	31.8	441	
	チーズハンバーグ	牛肉 豚肉 おから 卵	牛乳 チーズ	さいいんげん にんじん	たまねぎ	パン粉 砂糖	油	塩 こしょう トマトケチャップ ソース 酒					
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃが芋 砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう					
	白菜のみそ汁	油揚げ みそ		こねぎ	えのきたけ はくさい			煮干し(だし)					
7 (月)	きつねうどん 牛乳	油揚げ 鶏肉	牛乳 かまぼこ	こねぎ		干し椎茸	うどん	醤油 酒 鰹節(だし)	863	33.9	39.0	516	
	ミニオムレツ	オムレツ											
	野菜のごま和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	醤油 みりん					
	りんごorパインのケーキ	たまご	牛乳		りんご パインアップル		油						
8 (火)	焼き鳥丼 牛乳	鶏肉 たまご	牛乳 のり	こねぎ		しょうが	精白米 強化米 麦 砂糖	酒 みりん 醤油	819	35.7	26.5	332	
	茎わかめのあえ物			にんじん	もやし		砂糖	ごま					みりん 醤油
	大根のみそ汁	みそ		ほうれん草 にんじん	だいこん			煮干し(だし)					
9 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			826	29.3	27.1	465	
	白身魚フライ チーズポテト	ホキ たまご	粉チーズ	ブロッコリー		小麦粉 パン粉 じゃが芋	油 マヨネーズ	塩 こしょう ソース					
	ひじきの煮物	油揚げ	ひじき 丸天	にんじん さいいんげん		こんにやく 砂糖	ごま油	みりん 醤油 煮干し(だし)					
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		こまつな	たまねぎ			煮干し(だし)					
10 (木)	シシリアンライス 牛乳	牛肉 たまご	のり	トマト		レタス きゅうり たまねぎ	砂糖 クルトン	マヨネーズ	醤油 酒 塩 こしょう	884	29.3	30.9	357
	ポテトポターージュ		牛乳	パセリ		たまねぎ	じゃが芋 小麦粉	バター	塩 こしょう コンソメ				
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		もも バインアップル みかん	砂糖							
14 (月)	カレーライス 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん		たまねぎ にんにく しょうが		油	カレー粉 ソース コレラック がらスープ	870	30.4	30.7	331
	ツナサラダ	ツナ		にんじん		だいこん きゅうり どうもろこし			ごまドレッシング				
	ココアゼリー						ミルクココア アガー	砂糖					
15 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			862	31.7	25.7	381	
	鶏肉と大豆のごまがらめ	大豆 鶏肉		かぼちゃ	えだまめ	小麦粉 片栗粉 砂糖	油 ごま	醤油 酒 みりん					
	即席漬け			塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		レモン汁 醤油					
	さつま芋のみそ汁	油揚げ みそ		こねぎ	だいこん	さつまいも		煮干し(だし)					
16 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			802	29.5	26.2	391	
	千草焼き 茹で野菜	たまご 鶏肉	ひじき 牛乳	にんじん	たまねぎ もやし きゅうり	砂糖		酒 醤油 塩 鰹節(だし)					
	こんにやくの炒め煮	豚肉		にんじん ピーマン		こんにやく 砂糖	ごま ごま油	醤油 酒					
	豆腐団子のみそ汁	油揚げ みそ		こねぎ	だいこん えのきたけ	豆腐 白玉粉		煮干し(だし)					
17 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			861	34.6	28.3	418	
	魚のピカタ 茹で野菜	メルルーサー 卵	粉チーズ	ブロッコリー		小麦粉 じゃがいも	マヨネーズ	酒 塩 こしょう					
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり		ごま	ごまドレッシング					
	かぼちゃのポターージュ	ベーコン	生クリーム 牛乳	かぼちゃ パセリ	たまねぎ			塩 こしょう がらスープ					
18 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			852	32.9	24.2	427	
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ		葉ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	砂糖 片栗粉	油	醤油 がらスープ					
	棒棒鶏サラダ	鶏肉		赤ピーマン	キャベツ しょうが	砂糖	ごま	醤油 酢					
	わかめスープ 大学芋	わかめ		こねぎ	たまねぎ えのきたけ	さつまいも 砂糖	ごま油	中華だし 醤油 塩 酒					
21 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			807	30.4	23.0	294	
	鶏肉のフルーティ焼き	鶏肉		にんにく		スパゲティ 砂糖		塩 こしょう りんごジャム 酒 醤油					
	じゃが芋のきんぴら			ピーマン にんじん		じゃが芋 砂糖	ごま ごま油	カレー粉 醤油 みりん					
	ふわふわ汁	たまご	スキムミルク	にんじん 小ねぎ	たまねぎ	片栗粉		塩 醤油 鰹節					
22 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			861	30.5	23.4	378	
	かぼちゃコロッケ	豚肉 たまご	スキムミルク 牛乳	かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ	小麦粉 パン粉	油	塩 こしょう ソース					
	ほうれん草の磯和え		のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖		醤油 みりん					
	根菜ごま汁	豚肉 みそ		にんじん 小ねぎ	だいこん ごぼう		練りごま	煮干し(だし)					
24 (木)	赤飯 牛乳	あずき	牛乳				精白米 強化米 もち米	黒ごま	塩	832	32.8	25.8	304
	魚の照り焼き 紅白なます	さわら		にんじん	しょうが だいこん	砂糖		酒 みりん 醤油 酢 塩					
	じゃがバター醤油	ベーコン	青のり			じゃが芋	バター	塩 こしょう 醤油					
	すまし汁 いちごゼリー	わかめ 生クリーム	こねぎ		たまねぎ	麩		醤油 塩 酒 鰹節(だし)					
25 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			820	35.4	28.9	409	
	豚肉の生姜焼き 野菜炒め	豚肉		にんじん	しょうが キャベツ もやし たまねぎ	砂糖	油	みりん 醤油 酒 塩 こしょう					
	海藻サラダ		海藻ミックス		きゅうり だいこん どうもろこし		ごま	青しそドレッシング					
	小松菜のみそ汁	油揚げ みそ		こまつな	しめじ			煮干し(だし)					
2月の平均									845	32.4	28.6	381	

