

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	栄養価					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	糖質(g)		
1 (水)	ごはん 牛乳	肉・魚・卵・豆・豆腐製品	牛乳・乳製品・小魚・海産物	緑 黄 色 野 菜	その他の野菜・果物	米・雑・いも・砂糖	油																			
	白身魚フライ チーズポテト	ホキ たまご	牛乳	ブロッコリー		精白米 強化米																				
	ひじきの煮物 厚揚げのみそ汁	油揚げ 厚揚げ みそ	ひじき 丸天	にんじん さやいんげん		こんにやく 砂糖	ごま油																			
2 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米																				
	ハンバーグ いんげんソテー	牛肉 豚肉 おから 卵	牛乳	さやいんげん にんじん	たまねぎ	パン粉 砂糖	油																			
	ポテトサラダ 白菜のみそ汁			にんじん	きゅうり	じゃが芋 砂糖	マヨネーズ																			
3 (金)	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																			
	いわしのおかか煮				だいこん 梅干し	砂糖																				
	豆腐のすまし汁 節分豆	豆腐	にんじん こねぎ		たまねぎ																					
6 (月)	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																				
	荳わかめの和え物			にんじん	もやし	砂糖	ごま																			
	大根のみそ汁	みそ	ほうれん草 にんじん		だいこん																					
7 (火)	きつねうどん		牛乳																							
	野菜のごま和え	油揚げ 鶏肉	かまぼこ	こねぎ	干し椎茸	うどん																				
	りんごorパインのケーキ	たまご	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま																			
8 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米																				
	鶏肉のソフト揚げ 野菜ソテー	鶏肉 たまご		にんじん	もやし とうもろこし	砂糖 片栗粉	油																			
	かぼちゃサラダ 春雨スープ	ハム	かぼちゃ		きゅうり		マヨネーズ																			
9 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米																				
	魚のガーリック焼き 茹で野菜	ホキ			キャベツ とうもろこし																					
	マカロニサラダ 野菜スープ	ハム	にんじん		きゅうり	マカロニ 砂糖																				
10 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米 麦																				
	シシリアンライス	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																			
	ポテトポタージュ フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳	パセリ	たまねぎ じゃが芋 小麦粉	砂糖	バター																			
13 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米																				
	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																			
	即席漬け さつま芋のみそ汁		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり																					
14 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米																				
	カレーライス	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 小麦粉 片栗粉 砂糖	油																			
	ツナサラダ ココアゼリー	ツナ	にんじん		だいこん きゅうり とうもろこし																					
15 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米																				
	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																				
	こんにやくの炒め煮 豆腐団子のみそ汁	油揚げ みそ	にんじん ピーマン		だいこん えのきたけ	豆腐 白玉粉																				
16 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米																				
	魚のピカタ 茹で野菜	赤魚 卵	粉チーズ	ブロッコリー		小麦粉 じゃがいも	マヨネーズ																			
	ごぼうサラダ かぼちゃのポタージュ		にんじん		ごぼう きゅうり		ごま																			
17 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米																				
	チャプチェ	鶏肉	にんじん たら	ピーマン	もやし たまねぎ	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま																			
	棒棒鶏サラダ わかめスープ	鶏肉	赤ピーマン		キャベツ しょうが	砂糖	ごま																			
20 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米																				
	豚ねぎ炒め	豚肉	にんじん 葉ねぎ		もやし たまねぎ	砂糖	ごま油 しょうが ごま																			
	コールスローサラダ じゃが芋のみそ汁	厚揚げ みそ	にんじん		キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	マヨネーズ																			
21 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米																				
	かぼちゃコロッケ 茹で野菜	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																			
	ほうれん草の磯和え 根菜ごま汁	のり	ほうれん草 にんじん		もやし	砂糖																				
22 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米																				
	鶏肉のフルーティ焼き スパソテー	鶏肉	にんにく		しょうが キャベツ もやし たまねぎ	砂糖	油																			
	じゃが芋のきんぴら ふわふわ汁	たまご	スキムミルク	にんじん こんねぎ	たまねぎ	片栗粉	ごま ごま油																			
24 (金)	赤飯 牛乳	あずき	牛乳			精白米 強化米 もち米	黒ごま																			
	さばの照り焼き 紅白なます	さば	にんじん		しょうが だいこん	砂糖																				
	じゃがバター醤油 すまし汁	ベーコン	青のり		じゃが芋	バター																				
27 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米																				
	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																			
	海藻サラダ 小松菜のみそ汁	油揚げ みそ	海藻ミックス		きゅうり だいこん とうもろこし		ごま																			
28 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米																				
	そぼろ肉じゃが	豚肉	にんじん さやいんげん		たまねぎ	ごま油 こんねぎ 砂糖	油																			
	のり酢和え 豆腐のみそ汁	シーチキン	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖																				
2月の平均																			831	31.8	27.5	363				

