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） 1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	主に体の調子を整える食品群（緑） 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 油脂	調味料	栄養価 熱量(kcal)	蛋白(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)
1（木）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			814	31.5	23.8	305
	豚肉と野菜のみそ炒め	豚肉　みそ		にんじん　さやいんげん	キャベツ　たまねぎ　もやし	砂糖	油	酒				
	スパゲティサラダ			にんじん	きゅうり	スパゲティ　砂糖	マヨネーズ	塩　こしょう				
	かきたま汁	たまご	スキムミルク	こねぎ	たまねぎ	片栗粉		塩　醤油　煮干し（だし）				
2（金）	手巻き寿司　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	834	35.0	32.2	450
	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　こねぎ	たまねぎ			鰹節（だし）塩　醤油　酒				
	節分豆	節分豆										
5（月）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			844	29.1	29.5	267
	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	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				
6（火）	牛乳		牛乳						788	31.8	33.4	417
	きつねうどん	油揚げ　鶏肉	かまぼこ	こねぎ	干し椎茸	うどん		醤油　酒　鰹節（だし）				
	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	小麦粉　ベーキングパウダー　砂糖	油					
7（水）	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	871	33.7	31.1	317
	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				
	大根のみそ汁	みそ　油揚げ		こねぎ	だいこん　はくさい			煮干し（だし）				
8（木）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			838	35.0	29.7	361
	さばのカレー焼き　さやいんげんソテー	さば	粉チーズ	さやいんげん	しょうが　とうもろこし	パン粉	マヨネーズ　バター	醤油　酒　カレー粉　塩　こしょう				
	梅肉和え			にんじん	キャベツ　きゅうり	砂糖		梅肉　酢　醤油				
	豆腐の味噌汁	豆腐　みそ		こねぎ	たまねぎ　しめじ			煮干し（だし）				
9（金）	牛乳		牛乳			精白米　強化米　麦			881	29.7	31.3	372
	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	醤油　酒　塩　こしょう				
	ポテトポタージュ		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　パインアップル　バナナ	砂糖						
13（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）				
14（水）	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	精白米　強化米　麦　じゃが芋　薄力粉	油	カレー粉　醤油　ソース　カレールウ　がらスープ	877	28.9	30.3	345
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	だいこん　きゅうり　とうもろこし			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（木）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米		ごまドレッシング　酒	809	33.9	29.7	294
	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			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				
16（金）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米		トマトケチャップ	808	32.0	24.5	292
	鶏肉のりんごソースかけ　スパゲティソテー	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　こねぎ	たまねぎ	片栗粉		塩　醤油　鰹節				
19（月）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			796	30.2	26.5	374
	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　こしょう　ごま	酒　中華だし　塩				
	コールスローサラダ			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	酢				
	じゃが芋のみそ汁	厚揚げ　みそ			たまねぎ　ねぎ	じゃが芋		煮干し（だし）				
20（火）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米		フレンチドレッシング	823	25.4	21.6	376
	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	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	みそ		にんじん　こねぎ	だいこん　ごぼう　えのきたけ		練りごま	煮干し（だし）				
21（水）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			779	28.9	22.7	365
	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）				
	こんにゃくの炒め煮	豚肉		にんじん　ピーマン		こんにゃく　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）				
22（木）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			784	26.2	20.7	369
	チャプチェ	鶏肉		にんじん　にら　ピーマン	もやし　たまねぎ	はるさめ　砂糖	ごま油　ごま	酒　醤油　塩				
	切干大根のナムル			きゅうり	切干大根	砂糖	ごま　ごま油	醤油				
	わかめスープ		わかめ	こねぎ	たまねぎ　えのきたけ		ごま油	中華だし　醤油　塩　酒				
26（月）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			815	35.2	28.9	429
	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　とうもろこし		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）				
27（火）	赤飯　牛乳	あずき	牛乳			精白米　強化米　もち米	黒ごま	塩	889	30.4	26.4	310
	とんかつ　紅白なます	豚肉		にんじん	しょうが　だいこん	小麦粉　パン粉	油	酒　みりん　醤油　酢　塩				
	じゃがバタ醤油	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	こねぎ	たまねぎ	麩　いちごゼリーの素		醤油　塩　酒　鰹節（だし）				
28（水）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			815	35.9	27.5	382
	魚のピカタ　もやしのソテー	赤魚　卵	粉チーズ		もやし	小麦粉	バター	酒　塩　こしょう				
	きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう	こんにゃく　砂糖	ごま　ごま油	醤油　酒　みりん				
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ　みそ		こねぎ	えのきたけ　たまねぎ			煮干し（だし）				
29（木）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			785	29.3	21.2	330
	そぼろ肉じゃが	豚肉		にんじん　さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも　こんにゃく　砂糖	油	醤油　酒　みりん				
	のり酢和え	シーチキン	のり	ほうれん草　にんじん	もやし	砂糖		酢　醤油				
	白菜のみそ汁	みそ		こねぎ	たまねぎ　はくさい　しめじ			煮干し（だし）				
								２月の平均	**827**	**31.3**	**27.2**	**355**