

# 令和3年 2月 予定献立表



佐賀県立佐賀工業高等学校

日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑色のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	調味料・その他	栄養価			
						エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
1(月)	ごはん 牛乳 肉豆腐 ほうれん草のごま和え 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐	白菜 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 もやし 人参 しょうが 大根 しめじ ねぎ	精白米 強化米 砂糖 油 ごま 砂糖	醤油 酒 みりん 醤油 煮干し	851	43.4	27.6	526
2(火)	ごはん 牛乳 鶏の甘辛レモン レタス かぼちゃ煮 ふとわかめのお吸い物 福豆	牛乳 鶏肉 鶏肉 福豆(大豆)	レモン レタス ブロッコリー かぼちゃ えのき わかめ	精白米 強化米 油 でんぷん 小麦粉 砂糖 砂糖 油 ふ	醤油 みりん イタリアンドレッシング 醤油 みりん 煮干し 薄口醤油 酒 塩	838	36.3	21.5	277
3(水)	ごはん 牛乳 ポロネーゼグラタン コールスローサラダ 卵スープ	牛乳 牛肉 チーズ 卵 ベーコン	玉ねぎ 人参 トマト グリンピース にんにく キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ えのき	精白米 強化米 マカロニ 油 マヨネーズ 砂糖 でんぷん	ケチャップ 酒 塩 こしょう 酢 塩 鶏がら 薄口醤油	890	30.1	32.8	381
4(木)	ごはん 牛乳 酢鶏 もやしのナムル 卵スープ	鶏肉 卵	玉ねぎ レンコン 人参 ビーマン 干しいだけ もやし にら 人参 きくらげ 人参 ねぎ	精白米 強化米 油 でんぷん 砂糖 でんぷん	ケチャップ 酒 酢 醤油 韓国ドレッシング 鶏ガラ コンソメ こしょう	836	31.6	27.7	289
5(金)	ごはん 牛乳 カンパチ西京漬け もやし炒め 卵の花 じゃが芋のみそ汁	牛乳 カンパチ みそ ベーコン おから 丸天 豆腐 みそ	もやし ビーマン 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 干しいだけ ねぎ えのき わかめ	精白米 強化米 砂糖 油 こんにやく 油 砂糖 じゃが芋	みりん 酒 醤油 塩 コショウ 薄口醤油 みりん 煮干し	819	33.6	27.5	327
8(月)	ごはん 牛乳 鮭のバタームニエル いんげんのソテー れんこんサラダ コンソメスープ	牛乳 鮭 大豆 ベーコン	いんげん キャベツ 赤ビーマン レモン れんこん 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ 人参	精白米 強化米 砂糖 油 小麦粉 バター じゃが芋	タルタルソース みりん 酢 醤油 塩 和風ドレッシング こしょう コンソメ 薄口醤油	837	34.1	29.2	292
9(火)	ごはん 牛乳 高菜チャーハン 揚げぎょうざ 野菜炒め 豆腐のスープ	牛乳 焼き豚 餃子 豆腐 油揚げ	高菜漬け コーン もやし 玉ねぎ 人参 いんげん 人参 えのき 生姜 ねぎ	精白米 強化米 油 油 でんぷん	醤油 コンソメ 塩 こしょう 塩 こしょう 鶏ガラ 醤油 酢 こしょう	766	26.7	26.8	363
10(水)	ごはん 牛乳 プリの生姜煮 カレー炒め ちくわの吸い物	牛乳 プリ ウインナー ちくわ	生姜 キャベツ 玉ねぎ えのき わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 油	酒 醤油 みりん カレー粉 塩 こしょう 煮干し 薄口醤油 酒	833	38.0	29.4	269
11(木)	<b>建国記念の日</b>								
12(金)	ごはん 牛乳 佐賀牛ハンバーグ レタス 人参グラッセ かぼちゃスープ ミニエクレア	牛乳 牛肉 豚肉 卵 牛乳 牛乳 牛乳	玉ねぎ レタス ミニトマト 人参 かぼちゃ 玉ねぎ	精白米 強化米 パン粉 砂糖 油 バター 砂糖 エクレア 小麦粉 バター	ケチャップ ウスターソース 酒 塩 こしょう 塩 鶏ガラ コンソメ	974	33.6	37.7	339
15(月)	ごはん 牛乳 ハヤシライス ごぼうサラダ ももミルクレーブ	牛乳 豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ セロリ トマト にんにく ごぼう いんげん 人参	精白米 強化米 油 マヨネーズ ミルクレーブ	ハヤシルフ ケチャップ ウスターソース 醤油	903	25.7	33.4	302
16(火)	ごはん 牛乳 サバのみぞれ煮 チンゲン菜炒め 春雨サラダ ごぼうの和風スープ	牛乳 サバのみぞれ煮 油揚げ ハム 鶏肉 卵	チンゲン菜 人参 しめじ もやし きゅうり 人参 わかめ ごぼう 人参	精白米 強化米 油 春雨 ごま 砂糖	薄口醤油 塩 こしょう 醤油 みりん 鶏ガラ 薄口醤油	807	28.9	28.1	319
17(水)	ごはん 牛乳 カンパチのごま衣焼き 小松菜の炒め物 卵の花 厚揚げのみそ汁	牛乳 カンパチ おから 丸天 厚揚げ みそ	生姜 小松菜 人参 にんにく 人参 ねぎ 干しいだけ 玉ねぎ しめじ	精白米 強化米 ごま 油 油 こんにやく 油 砂糖	酒 みりん 醤油 塩 塩 こしょう 薄口醤油 みりん 煮干し	911	41.5	37.9	405
18(木)	ごはん 牛乳 呼子のいかボン酢 春巻き ミルクスープ	牛乳 イカ 豚肉 春巻き ベーコン 牛乳	赤貝ビーマン コーン 人参 セロリ 生姜 レモン キャベツ 玉ねぎ	精白米 強化米 油 油 油	醤油 酢 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう	840	30.3	33.3	337
19(金)	ごはん 牛乳 麻婆春雨 ナムル 中華スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 豆腐	玉ねぎ ねぎ 人参 生姜 にんにく ほうれん草 人参 白菜 えのき 人参 生姜 ねぎ	精白米 強化米 春雨 砂糖 油	鶏ガラ 醤油 酒 豆腐醬 ウスターソース 韓国ドレッシング 鶏ガラ コンソメ	794	28.1	23.3	383
22(月)	ごはん 牛乳 カレー ポテトサラダ いちご	牛乳 豚肉 ハム	玉ねぎ 人参 りんご 生姜 にんにく 福神漬 きゅうり コーン いちご	精白米 強化米 じゃが芋 油 じゃが芋 マヨネーズ	カレールウ 塩	860	30.3	24.2	281
23(火)	<b>天皇誕生日</b>								
24(水)	ごはん 牛乳 親子丼 れんこんサラダ ほうれん草のみそ汁	牛乳 卵 鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ	玉ねぎ 人参 干しいだけ ねぎ れんこん 人参 きゅうり ほうれん草 えのき	精白米 強化米 砂糖 マヨネーズ	醤油 酒 みりん かつお節 昆布 醤油 煮干し	879	35.4	29.5	348
25(木)	ごはん 牛乳 真鯛の塩焼き ひじきのくくるみ煮 小松菜のみそ汁	牛乳 真鯛 大豆 豆腐 油揚げ みそ	ブロッコリー 人参 いんげん ひじき 小松菜 ねぎ	精白米 強化米 油 くるみ 蒟蒻 油 砂糖	塩 胡麻ドレッシング 醤油 みりん 酒 煮干し	840	42.8	32.2	404
26(金)	<b>4年生最後の お楽しみ給食</b>			お楽しみに					
<b>2月の平均</b>						<b>851</b>	<b>33.6</b>	<b>29.5</b>	<b>344</b>



たくさん食べて寒さに負けない身体を作ろう!

