

# 令和4年度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(水)	ご飯 牛乳 赤魚の生姜煮 キャベツの梅和え 鶏肉のバターしょうゆ煮 厚揚げのみそ汁	牛乳 赤魚 ハム しらす 鶏肉 厚揚げ みそ わかめ	生姜 キャベツ 梅干し 玉ねぎ いんげん 玉ねぎ ねぎ	精白米 強化米 砂糖 ごま油 じゃが芋 砂糖	酒 醤油 みりん かつお節 醤油 酒 煮干し	775	38.7	22.1	354
2(木)	ご飯 牛乳 豚丼 イカ大根 マカロニサラダ	牛乳 豚肉 イカ	玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ いんげん 生姜 大根 小松菜 キャベツ きゅうり パプリカ コーン	精白米 強化米 砂糖 油 マカロニ マヨネーズ	酒 薄口醤油 みりん 塩 醤油	885	35.9	24.9	324
3(金)	ご飯 牛乳 いわし生姜煮 大根なます いとこ煮 つみれ汁 福豆 <b>節分</b>	牛乳 いわし生姜煮 野菜つみれ 鶏肉 油揚げ	大根 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ	精白米 強化米 砂糖 粒あん	かつお節 酢 塩 かつお節 醤油 酒 かつお節 酒 薄口醤油 みりん	814	35.0	22.4	567
6(月)	ご飯 牛乳 じゃが芋と鶏肉の甘酢がらめ 小松菜のごま和え 春雨スープ 佐賀のり <b>海苔の日</b>	牛乳 鶏肉 油揚げ ベーコン	生姜 ほうれん草 人参 人参 いんげん 玉ねぎ わかめ	精白米 強化米 砂糖 油 じゃが芋 しらすき 油 ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 塩 胡椒 醤油 みりん かつお節 醤油 酒	856	29.6	28.4	326
7(火)	ご飯 牛乳 さばゆず煮 金平ごぼう ブロッコリーのごままぶし ちくわのお吸い物 <b>ボウリング大会</b>	牛乳 さばゆず煮 豆腐 ちくわ わかめ	ごぼう 人参 唐辛子 ブロッコリー 干しいたけ	精白米 強化米 油 ごま 砂糖 砂糖 ごま ふ	醤油 みりん 醤油 みりん かつお節 薄口醤油 みりん	859	32.9	35.4	509
8(水)	ご飯 牛乳 枝豆バーグ 人参グラッセ カラフルサラダ コンソメスープ	牛乳 豚肉 牛肉 卵 大豆 豚肉	玉ねぎ 枝豆 りんご にんにく 生姜 人参 きゅうり 大根 人参 コーン 白菜 人参 ねぎ	精白米 強化米 パン粉 オリーブ油 砂糖 バター イタリアンドレッシング	醤油 みりん 酒 酢 塩 胡椒 醤油 みりん コンソメ 薄口醤油 胡椒	847	31.6	30.8	303
9(木)	ご飯 牛乳 シヤモフライ いんげんのごま和え ひじき煮 小松菜の味噌汁	牛乳 シヤモフライ 角天 ひじき 豆腐 油揚げ みそ	いんげん 人参 人参 いんげん 小松菜 切干大根	精白米 強化米 油 ごま こんにゃく ごま油 砂糖	醤油 みりん 醤油 酒 みりん 煮干し	858	31.3	30.4	596
10(金)	コッペパン 牛乳 ポロネーゼグラタン いんげんソテー コールスローサラダ 白菜スープ <b>パンの日</b>	牛乳 豚肉 チーズ 豚肉	玉ねぎ ブロッコリー トマト にんにく いんげん 人参 キャベツ きゅうり 人参 コーン 白菜 玉ねぎ 人参 生姜	コッペパン マカロニ 油 マヨネーズ 砂糖	酒 コンソメ 塩 胡椒 酢 塩 コンソメ 薄口醤油 酒 胡椒	724	30.7	30.0	377
13(月)	ご飯 牛乳 酢鶏 かぶの酢の物 コンソメスープ	鶏肉 塩昆布 大豆 ベーコン	玉ねぎ 人参 だけのこ ビーマン 干しいたけ かぶ 玉ねぎ 人参	油 薄力粉 砂糖 でんぷん 砂糖 じゃが芋	酒 ケチャップ 酢 醤油 酢 コンソメ 薄口醤油	831	31.3	27.6	285
14(火)	ご飯 牛乳 ハヤシライス れんこんサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 ひじき	玉ねぎ 人参 しめじ にんにく れんこん 人参 いんげん みかん りんご パナナ バイン	精白米 強化米 油 ごまドレッシング ごま シロップ	醤油 塩 胡椒 ハヤシルウ ウスターソース 醤油	815	24.8	24.0	316
15(水)	ご飯 牛乳 鮭のムニエル 茹で野菜 れんこんの金平 卵スープ	牛乳 鮭 角天 卵	キャベツ きゅうり コーン れんこん 人参 唐辛子 白菜 人参 ねぎ	精白米 強化米 薄力粉 オリーブ油 バター イタリアンドレッシング ごま油 ごま 砂糖	醤油 塩 胡椒 醤油 みりん コンソメ 薄口醤油	782	35.6	25.0	315
16(木)	ご飯 牛乳 肉じゃが 春雨のごま酢あえ 豚汁	牛乳 牛肉 錦糸卵 豚肉 厚揚げ みそ	玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり ごぼう 人参 切干大根 生姜	精白米 強化米 じゃが芋 りんご 砂糖 油 春雨 ごま 砂糖 里芋	酒 醤油 みりん 薄口醤油 酢 みりん 煮干し	847	31.3	23.2	359
17(金)	ご飯 牛乳 魚のあんかけ 小松菜の煮浸し ナムル ごぼうのスープ	牛乳 ホキ 油揚げ ハム 厚揚げ 鶏肉	玉ねぎ 人参 ビーマン だけのこ 小松菜 もやし きゅうり ごぼう 人参 切干大根 生姜	精白米 強化米 薄力粉 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま ラー油 ごま油	鶏がら ケチャップ 醤油 酒 塩 胡椒 みりん 薄口醤油 かつお節 酒 薄口醤油	754	34.0	23.6	373
20(月)	ご飯 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 焼豆腐 油揚げ みそ	白菜 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 人参 生姜 大根 しめじ ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 砂糖 ごま	醤油 みりん 酒 醤油 煮干し	831	42.3	26.9	499
21(火)	ご飯 牛乳 マーボー春雨 ナムル タコメンチ 中華スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ タコメンチ 豆腐 油揚げ	玉ねぎ ねぎ きくらげ 生姜 にんにく ほうれん草 人参 白菜 人参 えのき 生姜	精白米 強化米 春雨 油 砂糖 ごま ごま油 油	鶏がら 醤油 酒 豆板醤 ウスターソース 醤油 鶏がら 薄口醤油 酒 塩 胡椒	912	32.9	33.9	397
22(水)	ご飯 牛乳 魚のごま衣焼き 小松菜のソテー 卵の花 厚揚げのみそ汁	牛乳 鯖 おから 角天 厚揚げ みそ	生姜 小松菜 人参 にんにく 人参 ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ しめじ ねぎ	精白米 強化米 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく ごま油 砂糖 じゃが芋	醤油 酒 みりん 塩 胡椒 薄口醤油 みりん 煮干し	826	36.2	29.4	387
23(木)	<b>天皇誕生日</b>								
24(金)	ご飯 牛乳 豆カレー ポテトサラダ ブドウゼリー	牛乳 ミックスビーンズ 豚肉 ハム	玉ねぎ 人参 りんご きゅうり コーン	精白米 強化米 油 じゃが芋 マヨネーズ ゼリー	カレールウ 塩	945	27.6	33.1	296
27(月)	ご飯 牛乳 鶏肉とれんこんのオイスターがらめ ミニトマト キャベツの酢の物 チンゲン菜のスープ	牛乳 鶏肉 ハム わかめ つくね	れんこん にんじん ミニトマト キャベツ きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ 人参	精白米 強化米 油 薄力粉 でんぷん 砂糖 ごま 砂糖 ごま ごま油 ごま でんぷん	醤油 酢 オイスターソース 酢 醤油 鶏がら 薄口醤油 酒 胡椒	843	39.4	25.8	346
28(火)	<b>卒業おめでとう!!</b>								
<b>2月の平均</b>						834	33.4	27.6	385



○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるもとになる食品群。魚・肉・卵・大豆製品・海藻類など

○緑色のグループ…体の調子を整える食品群。皮ふや粘膜の保護、栄養の吸収を助けてくれます。緑黄色野菜・淡色野菜・くだものなど

○黄色のグループ…エネルギーや体温となる食品群。穀類・いも類・糖質・油脂・ナッツ類など

