



2月予定献立表



令和6年度 佐賀県立佐賀商業高等学校

日付	献立名	赤		緑		黄		その他の食品 調味料	栄養価			
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群			熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	糖質 (mg)
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	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 油					
4 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			748	33.2	23.3	623
	鰯の梅煮	鰯		梅	砂糖		しょうゆ、塩					
	野菜のごま和え			ほうれん草、春菊	もやし	砂糖	ごま、ごま油	しょうゆ				
	里芋の旨煮			人参、グリーンピース		里芋		しょうゆ、みりん、酒				
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ、みそ	わかめ		たまねぎ、白菜、えのきだけ			いりこ				
5 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			791	38.2	23.3	474
	豆腐チヂミ	豆腐、豚肉、みそ		葉ねぎ	白菜、大根、しめじ、白菜キムチ	砂糖		鶏がら、しょうゆ、塩、味噌				
	チヂミ	卵、えび		にら		小麦粉、でんぷん	ごま油	しょうゆ、酢				
	二色ナムル			人参	もやし		ごま、ごま油	塩				
6 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			776	33.9	26.5	369
	魚の照り焼き	鰯		生姜				しょうゆ、酒、みりん				
	ごま酢和え			ほうれん草	もやし	砂糖	練りごま、ごま	しょうゆ、りんご酢				
	切干大根煮	さつま揚げ		人参、グリーンピース	切干大根、干しいたけ	砂糖	ごま油	しょうゆ、みりん、酒				
	じゃがいものみそ汁	みそ、油揚げ	わかめ	たまねぎ	じゃがいも			いりこ				
7 (金)	かつ丼 牛乳	豚肉、卵	牛乳	葉ねぎ	たまねぎ、干しいたけ	米、麦	油脂	しょうゆ、酒、みりん、いりこ	782	31.3	24.0	432
	切干大根の甘酢和え		ひじき	人参	切干大根、キャベツ	砂糖		しょうゆ、酢、みりん				
	厚揚げと大根のみそ汁	厚揚げ、みそ		小松菜	大根			いりこ				
10 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			870	37.2	31.7	416
	魚のマヨネーズ焼き	白身魚	チーズ	パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	酒				
	ほうれん草のソテー			ほうれん草	もやし		油	塩、こしょう				
	カレー風味サラダ	大豆、魚肉ソーセージ			キャベツ、きゅうり	砂糖		酢、しょうゆ、カレー粉				
	コンソメスープ	リクエスト		人参、水菜	たまねぎ、	じゃがいも		コンソメ				
お楽しみデザート												
	おにぎり 牛乳		牛乳		しそ	米		塩	711	32.1	24.0	391
	きつねうどん	卵、油揚げ、鶏肉、かまぼこ	わかめ	小ねぎ	干しいたけ	うどん		しょうゆ、かつお節、しょうゆ、みりん、塩				
	アーモンド和え			ほうれん草	キャベツ、しめじ	砂糖	アーモンド	しょうゆ				
さがみかんゼリー		寒天					みかん果汁					
13 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			754	31.2	23.2	388
	魚の鹽揚げ	赤魚、卵	青のり			小麦粉	湯	酒				
	キャベツの甘酢和え			人参	キャベツ、きゅうり	砂糖		みかん酢、塩、こしょう				
	貝だくさんみそ汁	厚揚げ、みそ	小ねぎ		大根、ごぼう、こんにゃく	さつまいも		いりこ				
14 (金)	オムライス 牛乳	鶏肉、卵	牛乳	グリーンピース	たまねぎ	米	塩	ケチャップ、塩、こしょう	915	30.9	32.0	434
	白菜のクリームスープ	バレンタインメニュー	牛乳	人参	白菜、たまねぎ、しめじ、コーン	小麦粉	バター	鶏がら、塩、こしょう				
	ココアプリン		生クリーム		いちご	砂糖		ココア				
17 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			762	39.3	29.2	499
	魚のみそ煮	鰯、みそ		生姜	砂糖			しょうゆ、酒、みりん				
	付け合わせ			さやいんげん	こんにゃく			しょうゆ、酒、みりん				
	ほうれん草と春菊の和え物		のり	ほうれん草、春菊	もやし	砂糖	ごま、ごま油	しょうゆ				
18 (火)	頭と厚揚げのすまし汁	厚揚げ、卵			たまねぎ、えのきだけ			いりこ、しょうゆ、塩	718	34.9	23.6	414
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦						
	麻婆豆腐	豆腐、豚肉、みそ		葉ねぎ、グリーンピース	たまねぎ、にんにく、生姜	砂糖、でんぷん	ごま油	しょうゆ、酒、みりん、味噌				
	大根とささみの和え物	鶏肉		水菜	大根、きゅうり	砂糖	ごま、オリーブ油	しょうゆ、酢				
19 (水)	もやしとにらのスープ			にら	もやし			鶏がら、塩、こしょう	792	34.6	26.7	357
	ツナピラフ 牛乳	ツナ	牛乳	パセリ	しめじ	米	バター	鶏がら、塩、こしょう、カレー粉				
	和風ポトフ	鶏肉、ウインナー		人参、小ねぎ	キャベツ、たまねぎ、しめじ			鶏がら、しょうゆ、塩、こしょう				
	大根と水菜のサラダ	油揚げ		水菜、ミニトマト	大根		ごま、ごま油	ノンオイルドレッシング				
20 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			778	32.5	26.9	384
	鶏天	鶏肉			にんにく	小麦粉、でんぷん	油	塩、こしょう				
	茹で野菜			トマト	キャベツ、きゅうり			ノンオイルドレッシング				
	ひじきの炒り煮	大豆	ひじき	人参、さやいんげん	ごぼう、突きこんにゃく	砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、みりん				
21 (金)	じゃがいものみそ汁	みそ	小ねぎ		たまねぎ、えのきだけ	じゃがいも		いりこ	739	28.0	29.6	403
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦						
	ほうれん草のオムレツ	卵、ベーコン、おから		ほうれん草	たまねぎ			ケチャップ、塩、こしょう				
	もやしソテー			さやいんげん	もやし		油	塩、こしょう				
25 (火)	シーザーサラダ		牛乳、チーズ		キャベツ、きゅうり	食パン	マヨネーズ	酢、こしょう	815	35.0	31.9	341
	オニオンスープ	厚揚げ		人参、パセリ	たまねぎ			コンソメ				
	おにぎり 牛乳		牛乳、のり			米		塩				
	汁ビーフン	豚肉、えび、いか、卵		人参、葉ねぎ	白菜、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、生姜	ビーフン	油	鶏がら、しょうゆ、塩、こしょう				
26 (水)	焼きぎょうざ	リクエスト	豚肉		キャベツ	小麦粉	油	しょうゆ、酒、みりん	811	32.2	37.3	398
	中華和え	ロースハム	ひじき		もやし、きゅうり、きくらげ	砂糖	ごま、ごま油	酢、しょうゆ				
	大豆と鶏肉のキーマカレー	鶏肉、大豆		人参、パセリ	たまねぎ、にんにく	米、麦、じゃがいも	油	鶏がら、酒、カレー粉				
	牛乳		牛乳									
27 (木)	ブロッコリーと卵のサラダ	卵	のり	ブロッコリー	キャベツ、レタス、きゅうり、コーン	砂糖	ごま	りんご酢、しょうゆ	796	33.4	37.8	344
	ミルクゼリー	ゼラチン				砂糖						
	お祝いちらし寿司 牛乳	油揚げ、卵	牛乳	人参、さやいんげん	ごぼう、れんこん、干しいたけ	米、砂糖		酢、しょうゆ、塩				
	松風焼き	鶏肉、みそ	牛乳		たまねぎ、生姜	パン粉	ごま					
28 (金)	紅白なます 付け合わせ			人参、ブロッコリー、ミニトマト	大根	砂糖	マヨネーズ	酢、塩	797	37.0	30.0	494
	湯汁	鰯		葉ねぎ		白玉餅		しょうゆ、酒、塩				
	ミニケーキ		生クリーム		いちご、キウイフルーツ	小麦粉、砂糖						
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦						
平均	豚肉と厚揚げのナッツ炒め	豚肉、厚揚げ、みそ		人参、ピーマン	キャベツ、にんにく	砂糖	カシューナッツ、油	味噌、しょうゆ、酒、みりん	786	33.8	37.1	421
	春雨の酢の物	ロースハム			きゅうり、きくらげ	春雨、砂糖	ごま油、ごま	酢、しょうゆ				
	もやしスープ			にら	もやし、白菜、干しいたけ			鶏がら、塩、こしょう				
・10日・25日は、リクエスト給食です。 ・14日は、バレンタインメニュー、27日は、卒業お祝いメニューです。お楽しみに。 ・ただただ、寒い日が続きます。しっかりと食べて、病気を寄せ付けない身体をつくりましょう。 												

・10日・25日は、リクエスト給食です。
・14日は、ハレンタインメニュー、27日は、卒業お祝いメニューです。お楽しみに。
・まだまだ、寒い日が続きます。しっかりと食べて、病気を寄せ付けられない身体をつくりましょう。

