

令和元年度12月分予定献立表

佐賀県立鳥栖工業高等学校

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	エネルギー (kcal)	アレルギー表示
							エビ
2(月)	麦ごはん 牛乳 鮭のチャンチャン焼き おさつサラダ 白菜スープ	牛乳		精白米 強化米 麦		809	
		鮭 みそ 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ トマト	バター 油 砂糖	塩 こしょう 醤油		
		鶏肉	たまねぎ キャベツ きゅうり 生姜 ねぎ	さつまいも 油 砂糖 ごま ごま油	醤油 酢		
		鶏肉 かまぼこ	白菜 椎茸 しめじ パセリ		薄口醤油 塩 こしょう スープ		
3(火)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ ツナサラダ 湯豆腐 みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		834	
		鶏肉	レモン パセリ	小麦粉 砂糖 油	酢 酒 塩 こしょう		
		ツナ 豆腐	だいこん にんじん 水菜		マヨネーズ かつお節 昆布 醤油		
		油揚げ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	じゃがいも	平子		
4(水)	麦ごはん 牛乳 ひよこ豆のドライカレー マセドアンサラダ ミルク寒天ソースかけ	牛乳		精白米 強化米 麦		889	
		牛肉 豚肉 ひよこ豆	たまねぎ にんじん セロリ 干しブドウ トマト にんにく 生姜 ビーマン	油	カレー粉		
		ハム	きゅうり にんじん コーン ブロッコリー	じゃがいも	カレールー ケチャップ ソース		
		牛乳 寒天		砂糖 フルーツソース	マヨネーズ こしょう		
5(木)	麦ごはん 牛乳 鶏だんご鍋 キムチ鍋 みかん	牛乳		精白米 強化米 麦		911	
		鶏肉 鶏だんご かまぼこ 豆腐	はくさい ごぼう にんじん 水菜 ねぎ しめじ えのき	うどん マロニー	だし 醤油 酢 塩 酒		
		豚肉 鶏だんご かまぼこ 豆腐	はくさい ごぼう にんじん 水菜 ねぎ しめじ えのき キムチ	ちゃんぽん マロニー	キムチスープ 素 だし 醤油 塩 酒		
		みかん					
6(金)	麦ごはん 牛乳 シチュー アジフライ 海藻サラダ	牛乳		精白米 強化米 麦		951	
		鶏肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ コーン にんにく グリンピース	じゃがいも 小麦粉 マーガリン	塩 こしょう 薄口醤油 スープ コンソメ		
		アジフライ	トマト ブロッコリー				
		海藻ミックス	キャベツ きゅうり にんじん コーン		ドレッシング		
9(月)	チャーハン 牛乳 タンドリーチキン サラダ ラビオリスープ	牛乳 焼き豚 たまご	たまねぎ にんじん グリンピース	精白米 強化米 麦 油		864	
		鶏肉 ヨーグルト	にんにく レタス トマト		塩 こしょう カレー粉		
		さきいか	キャベツ きゅうり にんじん		マヨネーズ		
		ベーコン ラビオリ	トマト にんじん セロリー にんにく パセリ	じゃがいも 砂糖 油	塩 こしょう コンソメ スープ		
10(火)	麦ごはん 牛乳 煮魚 ポテトサラダ さつまい	牛乳		精白米 強化米 麦		881	
		鯖	生姜 インゲン にんじん	こんにやく 砂糖	醤油 酒 みりん		
		ハム	にんじん きゅうり コーン レタス	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ 酢 こしょう		
		鶏肉 みそ	にんじん 大根 ごぼう 椎茸 ねぎ	さつまいも	平子		
11(水)	ごはん 牛乳 ほうとう風うどん 焼きししゃも 茎わかめ煮	牛乳		精白米 強化米 麦		801	
		豚肉 油揚げ みそ	椎茸 にんじん ごぼう かぼちゃ はくさい にんにく ねぎ	うどん 油	平子 昆布 みりん		
		ししゃも					
		茎わかめ さつまい揚げ	にんじん インゲン	こんにやく 砂糖	醤油 酒		
12(木)	麦ごはん 牛乳 ほうれん草ときのこのキッシュ つけあわせ 大根のべっこう煮 みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		848	
		ベーコン たまご チーズ 牛乳	ほうれん草 たまねぎ えのき しめじ 椎茸 オレンジ	砂糖 マーガリン じゃがいも	塩 こしょう		
		牛肉	大根	砂糖 油	醤油 みりん 酒		
		わかめ 厚揚げ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	麩	かつお節 平子		
13(金)	麦ごはん 牛乳 てんぷら ごま和え 茶碗蒸し すまし汁	牛乳		精白米 強化米 麦		858	
		鶏肉 いか天ぷら	インゲン かぼちゃ ほうれん草 もやし にんじん 生姜	てんぷら粉 油 ごま 砂糖	醤油 かつお節 塩		
		鶏肉 かまぼこ たまご	しめじ 春菊		薄口醤油 塩 酒 かつお節 昆布		
		赤魚 鶏肉	白菜		塩 薄口醤油 酒 かつお節 昆布		
16(月)	麦ごはん 牛乳 親子丼 酢の物 みそ汁 スイートポテト	牛乳		精白米 強化米 麦		868	
		鶏肉 たまご かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	砂糖 片栗粉 油	醤油 酒 みりん かつお節 酢 醤油		
		厚揚げ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	さつまいも	平子		
		牛乳		さつまいも 砂糖 マーガリン	みりん		
17(火)	鮭寿司 牛乳 れんこんサラダ つみれ汁 ケーキ	牛乳 鮭 のり	ごぼう にんじん インゲン	精白米 強化米 麦 砂糖		891	
		塩昆布	れんこん ほうれん草 キャベツ にんじん ブロッコリー	ごま	マヨネーズ 醤油		
		魚のすり身 豆腐 みそ	生姜 たまねぎ にんじん しめじ はくさい もやし	片栗粉	塩 こしょう 平子		
		ケーキ		ケーキ			

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	エネルギー (kcal)	アレルギー表示
							エビ
18(水)	麦ごはん 牛乳 おでん ごま和え フルーツ	牛乳 牛すじ 厚揚げ たまご ちくわ 昆布	大根 にんじん ほうれん草 もやし 生姜 りんご	精白米 強化米 麦 こんにやく さといも 砂糖 砂糖 ごま	醤油 塩 みりん かつお節 昆布だし からし 醤油	833	
19(木)	麦ごはん 牛乳 おからのコロッケ ゆで野菜 変わりなます 豚汁	牛乳 おから ハム ひじき たまご ヨーグルト 油揚げ 豚肉 厚揚げ みそ	たまねぎ コーン キャベツ 大根 にんじん きゅうり 椎茸 大根 にんじん ごぼう しめじ ねぎ	精白米 強化米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま さつまいも こんにやく	塩 こしょう ドレッシング 醤油 酢 平子	876	
20(金)	麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 野菜炒め ごぼうサラダ 白玉汁	牛乳 豚肉 鶏肉	生姜 にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん ごぼう にんじん きゅうり 大根 にんじん ごぼう 椎茸 ねぎ	精白米 強化米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま 白玉だんご こんにやく	醤油 焼き肉のたれ 塩 こしょう マヨネーズ 醤油 塩 醤油 酒 平子	850	
23(月)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー ビーンズサラダ コーヒーゼリー	牛乳 豚肉 大豆 ミックス豆 生クリーム	たまねぎ にんじん エリンギ りんご グリンピース にんにく れんこん きゅうり	精白米 強化米 麦 じゃがいも 油 油	塩 醤油 ソース スープ カレールー ドレッシング ゼリーの素	918	
24(火)	麦ごはん 牛乳 照り焼きチキン スパゲティ サラダ チャウダー ケーキ	牛乳 鶏肉 あさり ベーコン 牛乳	にんにく キャベツ 水菜 だいこん パプリカ コーン たまねぎ にんじん コーン いちご	精白米 強化米 麦 ごま 砂糖 油 スパゲティ じゃがいも 小麦粉 マーガリン ケーキ	醤油 ケチャップ 酢 醤油 塩 こしょう スープ	924	

寒さをふきとばす冬の食事は？

たんぱく質はたっぷり

肉・魚・卵・大豆は、たんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない強い筋肉をつくります。

脂肪はいつもより少し多めに

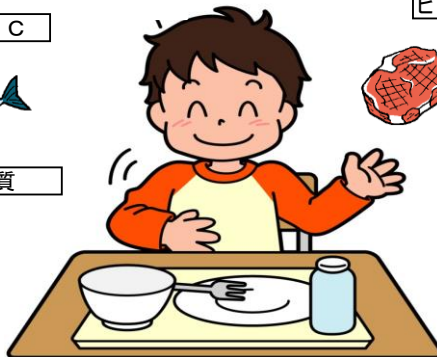
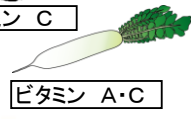
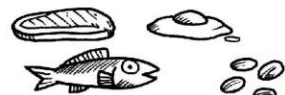
少しの量でたくさんエネルギーになるので、からだをあたたくします。

毎日欠かさずビタミンC

かぜのウイルスがからだの中に入っても、外へ追い出すはたらきがあります。ビタミンCは、からだにたくわえておくことができないので、毎日欠かさずとりましょう。

ビタミンAも忘れずに

かぜのウイルスは、口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは粘膜を強くします。



たんぱく質

みかんをきれいに むく裏のツボ

みかんはへたがついているところからむく。みょう！へた側からむくと、内側の袋についている白い筋もきれいにむけるよ。



みかん

手軽にビタミンC補給！

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2〜3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

12月5日(木)に、鍋給食を行います。
キムチ鍋・鶏だんご鍋です。
みんなで楽しく食べて、心も体もホカホカに温まりましょう。



体が温まるよ!!



ノロウイルス予防



手洗いしっかり