



令和元年度1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
8(水)	麦ごはん 牛乳 チキンカレー チーズ入りポテトサラダ 焼きリンゴのヨーグルト添え	牛乳		精白米 強化米 麦		946	
		鶏肉	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース りんご	じゃがいも 油	カレールー 醤油 ソース 塩 こしょう スープ		
		チーズ ヨーグルト	にんじん きゅうり レタス	じゃがいも	マヨネーズ 塩 こしょう		
		ヨーグルト	りんご	砂糖 マーガリン			
9(木)	麦ごはん 牛乳 サーモンのチーズフライ サラダ 炊き合わせ みそ汁 チーズ大福	牛乳		精白米 強化米 麦		879	炊き合わせ エビ
		サーモンのチーズフライ	キャベツ にんじん	油	ドレッシング		
		エビ 結び昆布	にんじん インゲン	さといも 砂糖	醤油 酒		
		みそ	にんじん ごぼう 大根 しめじ ねぎ	じゃがいも チーズ大福	平子		
10(金)	麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 七福なます 黒豆 具雑煮	牛乳		精白米 強化米 麦		837	
		ぶり	生姜	砂糖 油	醤油 酒 みりん		
		油揚げ 黒豆	大根 にんじん 椎茸 生姜 ゆず	しらたき 砂糖 ごま	酢 薄口醤油		
		鶏肉 かまぼこ	白菜 大根 にんじん ごぼう 椎茸 ねぎ	さといも もち	かつお 昆布だし 醤油 酒 塩		
14(火)	親子丼 牛乳 磯和え みそ汁 ぜんざい	牛乳 たまご 鶏肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ 椎茸	精白米 強化米 麦 片栗粉 油	醤油 酒 みりん 塩 かつお節	892	
		のり 塩昆布	ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油		
		カニボール みそ	白菜 えのき ねぎ		平子		
		あずき		白玉 砂糖	塩		
15(水)	麦ごはん 牛乳 コロッケ ボイル野菜 ひじき煮 豚汁 ミルメーク	牛乳		精白米 強化米 麦		860	
		牛肉 豚肉 たまご	たまねぎ キャベツ にんじん トマト	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	ケチャップ ソース 塩 こしょう		
		さつま揚げ ひじき	にんじん ごぼう	こんにゃく 油 砂糖	醤油 酒		
		豚肉 豆腐 豆乳 みそ	たまねぎ はくさい しめじ ねぎ	こんにゃく ミルメーク	かつお節		
16(木)	カレーうどん 野菜サラダ 焼きいも	牛乳		精白米 強化米 麦		780	
		鶏肉	たまねぎ にんじん ねぎ 椎茸 にんにく ごぼう	うどん 片栗粉 油	カレールー 醤油 みりん かつお 昆布 塩		
			キャベツ にんじん もやし コーン	アーモンド	ドレッシング		
				さつまいも			
17(金)	麦ごはん 牛乳 グラタン 添え野菜 炒め煮 白菜スープ	牛乳		精白米 強化米 麦		859	
		鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー	小麦粉 マカロニ マーガリン パン粉 じゃがいも	塩 こしょう スープ カレー粉		
		牛肉	白菜 えのき 春菊 にんじん	こんにゃく 油 砂糖	醤油 酒		
		鶏肉 かまぼこ	白菜 椎茸 しめじ ねぎ		薄口醤油 塩 こしょう スープ		
20(月)	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ポテトサラダ たまごスープ	牛乳		精白米 強化米 麦		850	
		豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ 生姜 にんにく 椎茸 グリンピース	油 砂糖 片栗粉	スープ テンメンジャン 豆板醤 酒		
		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		
		たまご	白菜 にんじん しめじ ねぎ	片栗粉	薄口醤油 塩		
21(火)	クリームスパゲティ 切り干し大根サラダ ホットケーキ はちみつマーガリン	牛乳		精白米 強化米 麦		866	クリームスパゲティ エビ
		牛乳 ベーコン エビ イカ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく パセリ	スパゲティ 油 小麦粉 マーガリン	酒 塩 こしょう 薄口醤油		
		ハム	切り干し大根 きゅうり インゲン トマト	油 ごま 砂糖	酢 塩 こしょう		
				ホットケーキ はちみつマーガリン			
22(水)	麦ごはん 牛乳 魚のフライ 野菜炒め 大根とあさりの煮物 みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		808	
		魚のフライ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん コーン ビーマン きくらげ	油	塩 こしょう コンソメ		
		あさり	大根	砂糖 油	醤油 酒 みりん		
		たまご 豆腐 みそ	白菜 ねぎ		平子		
23(木)	麦ごはん 牛乳 豚肉のピカタ スパゲティ 茎わかめ煮 コーンスープ	牛乳		精白米 強化米 麦		868	
		豚肉 たまご 牛乳	たまねぎ レタス にんにく	小麦粉 スパゲティ 油	塩 こしょう ケチャップ		
		さつま揚げ 茎わかめ	にんじん インゲン	こんにゃく 砂糖	醤油 酒		
		牛乳	コーン たまねぎ	小麦粉 マーガリン	塩 こしょう スープ		

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
24 (金)	シシリアンライス 牛乳 たまごとマトのスープ れんこんチップ 抹茶ムース	牛乳 牛肉 豚肉 たまご のり たまご	たまねぎ にんにく キャベツ トマト きゅうり コーン たまねぎ トマト れんこん	精白米 強化米 麦 アーモンド 砂糖 油 片栗粉 油 抹茶ムース	塩 こしょう 醤油 酒 みりん コンソメ マヨネーズ 薄口醤油 塩 こしょう スープ 塩	856	
27 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏子丼 ごま和え みそ汁 フルーツ	牛乳 鶏肉 うずらの卵	れんこん インゲン しめじ まいたけ ほうれん草 もやし にんじん 生姜 たまねぎ ねぎ いちご キウイ	精白米 強化米 麦 小麦粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも	醤油 酒 昆布 かつお節 醤油 平子	812	
28 (火)	麦ごはん 牛乳 佐賀牛カレー カリカリサラダ ミルク寒天ソースかけ	牛乳 牛肉 大豆 牛乳 寒天	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく グリンピース りんご キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー いちごソース	精白米 強化米 麦 じゃがいも 油 油 砂糖	スープ 塩 こしょう ソース カレールー 酢 塩 こしょう	906	
29 (水)	麦ごはん 牛乳 鮭のホイル焼き ごま和え 嬉野温泉豆腐 チャウダー	牛乳 鮭 豆腐 ベーコン あさり 牛乳	しめじ ほうれん草 もやし 春菊 たまねぎ にんじん コーン	精白米 強化米 麦 バター ごま 砂糖 じゃがいも	塩 こしょう 酒 醤油 醤油 塩 こしょう スープ	859	
30 (木)	麦ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ 添え野菜 シーザーサラダ わかめスープ	牛乳 牛肉 豚肉 たまご 牛乳 ベーコン チーズ わかめ	たまねぎ にんにく ブロッコリー にんじん レタス きゅうり トマト たまねぎ にんじん	精白米 強化米 麦 パン粉 油 砂糖 クルトン ごま	醤油 酒 塩 みりん ケチャップ デミグラスソース ソース 酒 塩 こしょう スープ ドレッシング	877	
31 (金)	麦ごはん 牛乳 チキン南蛮 つけあわせ 白菜の煮物 みそ汁	牛乳 鶏肉 たまご さつまいも 厚揚げ みそ わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ キャベツ もやし 白菜 にんじん たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 麦 砂糖 油 てんぷら粉 こんにゃく 油 砂糖	醤油 酒 塩 みりん マヨネーズ 塩 こしょう 酢 醤油 酒 みりん 平子	852	

おせち料理の意味を知ろう

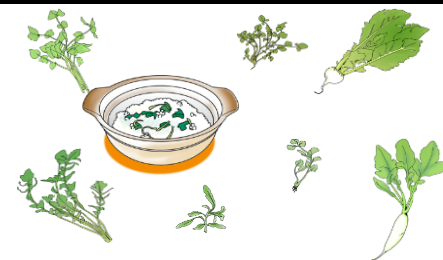
おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えた料理のことをいいます。本来は五節句の時に作られていましたが、今では、正月のみに作られるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穰、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。



七草

七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習です。

春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな(かぶ)、すすしろ(だいこん)のことです。これを包丁などで細かくたたきおかゆに入れます。七草をたたく時は「七草なすな～」などと歌う地域もあります。



1月は全国学校給食週間があります

学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。

まず試験的に、昭和21年12月24日に、三都県(東京、神奈川、千葉)で実施することになり、同日に東京都内の小学校でうら(アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体)からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬季休業と重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。

