

令和元年度2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
3(月)	サラダ巻き 牛乳 おかか煮 すまし汁 福豆	牛乳 かに棒 たまご のり	きゅうり レタス	精白米 強化米 麦 砂糖 油	塩 酢 マヨネーズ	826	すまし汁 えびしんじょう
			れんこん	こんにゃく 油	醤油 酒 みりん かつお節		
		エビしんじょう わかめ	しめじ ねぎ		薄口醤油 酒 かつお節 昆布 塩		
		福豆					
4(火)	麦ごはん 牛乳 グラタン 添え野菜 炒め煮 カレースープ	牛乳		精白米 強化米 麦		871	
		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	塩 こしょう スープ		
		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	キャベツ たまねぎ しめじ	じゃがいも	カレールー 塩 こしょう スープ		
6(木)	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 フルーツムース	牛乳		精白米 強化米 麦	カレー粉	908	
		牛肉 豚肉 ひよこ豆	たまねぎ にんじん ピーマン セロリ トマト 干しブドウ 生姜	油	カレールー 醤油 ソース ケチャップ		
		たまご ハム	きゅうり にんじん コーン	じゃがいも	マヨネーズ こしょう		
				フルーツムース			
7(金)	麦ごはん パン 牛乳 コーンスープ そうめん汁 煮込みハンバーグ 鶏肉のから揚げ 鰯の梅煮 スコッチエッグ 湯豆腐 ゆばあげ 煮物 グラタン サラダ ケーキ フルーツ	牛乳		精白米 強化米 麦 パン		820	
		牛乳	コーン たまねぎ 絹さや	小麦粉 マーガリン そうめん 麩	塩 こしょう 平子 塩 薄口しょうゆ		
		牛肉 豚肉 たまご 牛乳 鶏肉	たまねぎ にんにく ブロッコリー にんじん	小麦粉 パン粉 油	ケチャップ ソース デミグラスソース 塩 こしょう		
		鰯の梅煮 スコッチエッグ					
		湯豆腐 ゆばあげ			ごまだれ		
		あさり ベーコン 牛乳	大根 にんじん 絹さや たまねぎ	砂糖 油 小麦粉 マーガリン	醤油 酒 みりん 塩 こしょう		
10(月)	チキンライス 牛乳 さつまいもサラダ 肉団子のスープ	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	精白米 強化米 麦 油	ケチャップ 塩 こしょう	820	
		チーズ	きゅうり りんご	さつまいも	マヨネーズ こしょう		
		鶏肉 豚肉	たまねぎ 生姜 白菜 にんじん ねぎ	春雨 ごま油 片栗粉	塩 こしょう 薄口醤油 平子		
12(水)	スパゲティミートソース 牛乳 カリカリサラダ 白菜スープ ドーナツ	牛肉 豚肉 チーズ	トマト たまねぎ にんじん にんにく パセリ	スパゲティ 油 小麦粉	ハヤシルー ケチャップ ソース 塩 こしょう	879	
		大豆	キャベツ にんじん きゅうり	油	酢 塩 こしょう		
		鶏肉	白菜 たまねぎ にんじん 椎茸		塩 こしょう 酒 スープ		
				ドーナツ 油			
13(木)	麦ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き つけあわせ 里芋のおかか煮 みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		843	
		鮭 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー オレンジ		マヨネーズ 塩 こしょう		
			れんこん	里芋 砂糖	醤油 酒 かつお節		
		たまご みそ	大根 ねぎ	麩	平子		
14(金)	麦ごはん 牛乳 つくねのママレードソースかけ ゆで野菜 五目豆 オニオンスープ	牛乳		精白米 強化米 麦		900	
		鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく	パン粉 ママレード 油 片栗粉	塩 こしょう 酒 醤油		
		昆布 大豆 鶏肉	キャベツ にんじん コーン ブロッコリー れんこん ごぼう	砂糖 油	マヨネーズ 醤油 酒		
		ベーコン	たまねぎ にんじん インゲン 椎茸		塩 こしょう 薄口醤油 スープ コンソメ		
17(月)	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス 盛り合わせサラダ みたらし団子	牛乳		精白米 強化米 麦		874	
		牛肉	たまねぎ しめじ にんにく トマト グリンピース	小麦粉 油	ハヤシルー ケチャップ 塩 こしょう		
		ハム たまご	キャベツ にんじん ブロッコリー		ドレッシング		
				白玉 砂糖	醤油		
18(火)	いなりすし 牛乳 山菜うどん ごま和え フルーツ杏仁	牛乳 油揚げ		精白米 強化米 麦 砂糖 ごま	酢 醤油 塩 みりん	779	
		鶏肉 たまご	山菜 たけのこ にんじん ねぎ	うどん 砂糖	塩 酒 醤油 平子 昆布		
			ほうれん草 もやし 春菊	ごま 砂糖	醤油		
				フルーツ杏仁			

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
19 (水)	麦ごはん 牛乳 鮭フライ ゆで野菜 かわりなます 豚汁	牛乳	キャベツ もやし にんじん コーン	精白米 強化米 麦油	ドレッシング	809	
		鮭フライ	大根 にんじん きゅうり 椎茸	しらたき ごま 砂糖	醤油 塩 酢		
		油揚げ	大根 にんじん ごぼう しめじ ねぎ	さつまいも こんにゃく	平子		
20 (木)	麦ごはん 牛乳 親子丼 ごま和え だご汁 フルーツ	牛乳		精白米 強化米 麦油		780	
		鶏肉 たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ 椎茸	油 片栗粉	醤油 酒 みりん かつお節 昆布		
			ほうれん草 もやし 春菊	ごま 砂糖	醤油		
21 (金)	麦ごはん 牛乳 しゅうまい ゆで野菜 大根とあさりの煮物 みそ汁	牛乳	大根 にんじん ごぼう ねぎ りんご いちご	小麦粉 白玉粉	醤油 酒 みりん 塩 かつお節	810	
		豚肉 魚のスリミ たまご	たまねぎ キャベツ にんじん もやし	精白米 強化米 麦油			
		あさり	大根	しゅうまいの皮 片栗粉 ごま油	酢 醤油 塩 こしょう 酒 からし		
25 (火)	チャーハン 牛乳 揚げ餃子 サラダ たまごスープ	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	塩 こしょう 醤油	840	
		ぎょうざ		油			
		塩昆布	キャベツ きゅうり にんじん	アーモンド	ドレッシング		
26 (水)	麦ごはん 牛乳 野菜たっぷりミートボールカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	しめじ 春菊	さといも	平子	889	
		ミートボール	たまねぎ にんじん パプリカ ナス にんにく りんご	じゃがいも 油	塩 こしょう 醤油 ソース カレールー スープ		
		ツナ	キャベツ 大根 にんじん		ドレッシング		
27 (木)	麦ごはん 牛乳 ハンバーグジャポネソースかけ ゆで野菜 ひじき煮 ミネストローネ	牛乳	黄桃 りんご			892	
		牛肉 豚肉 たまご 牛乳	たまねぎ りんご ニンニク	精白米 強化米 麦油			
		さつま揚げ ひじき	にんじん ごぼう キャベツ もやし ブロッコリー	パン粉 油	ナツメグ 醤油 酢 塩 こしょう		
28 (金)	麦ごはん 牛乳 おでん 白菜のゆず和え プリン	牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト パセリ	こんにゃく 砂糖	醤油 酒	818	
		牛スジ たまご 厚揚げ 竹輪 昆布	大根 にんじん	じゃがいも マカロニ 油	塩 こしょう コンソメ ケチャップ スープ		
			白菜 にんじん きくらげ ゆず	こんにゃく さといも 砂糖	醤油 酒 かつお節 昆布 からし		
		牛乳		プリンの素	薄口しょうゆ みりん		

いろいろな豆を食べよう

豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

節分

もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけ言うようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると、1年を元気に過ごすことができると言われています。豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追い払うという意味があります。

2月7日(金) 給食室を使って特別給食（セレクト）を行います。いつもとは違った雰囲気の中で給食を楽しみ、思い出に残る時間にしましょう。



セレクト給食の約束

- 好きなものを好きなだけ選ぶのではなく、主食、主菜、副菜、汁物、デザートなど栄養バランスを考えよう。
- 自分の適量を考えて、残さず食べられるように、料理を取るようになろう。
- マナーを守り、周りの人のことを考えて料理を取ったり、きれいに盛り付けたりしよう。