

令和2年度4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
6(月)	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 ナムル たまごスープ	牛乳		精白米 強化米 麦		828	
		豚肉 みそ	キャベツ にんじん ピーマン	砂糖 油 片栗粉	醤油 酒 豆板醤		
			ほうれん草 もやし にんじん にんにく	ごま ごま油	塩		
		卵	えのき たまねぎ 青梗菜	片栗粉	塩 こしょう 薄口醤油 スープ		
7(火)	麦ごはん 牛乳 松風焼き つけあわせ 山菜の煮物 豆乳入り豚汁	牛乳		精白米 強化米 麦		857	
		鶏肉 卵 みそ	たまねぎ 生姜 ブロッコリー	パン粉 砂糖 けし フライドポテト 油	塩 マヨネーズ		
		さつま揚げ	山菜 ごぼう にんじん インゲン	こんにゃく 砂糖 油	醤油 酒		
		豚肉 豆腐 豆乳 みそ	キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ	こんにゃく	かつお節		
9(木)	ちらしすし 牛乳 アジ梅フライ ボイル野菜 茶碗むし	鶏肉 卵 かまぼこ のり	ごぼう にんじん 椎茸 かんぴょう	精白米 強化米 麦 砂糖 油	薄口醤油 酒 酢	848	
		アジ梅フライ		油			
		鶏肉 かまぼこ 卵	キャベツ もやし パプリカ しめじ ほうれん草		ドレッシング 塩 薄口醤油 かつお節		
10(金)	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー シーザーサラダ コーヒーゼリー	牛乳		精白米 強化米 麦		927	
		牛肉	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 塩 こしょう 醤油 ソース		
		ベーコン チーズ	レタス きゅうり トマト	クルトン	ドレッシング		
		生クリーム			ゼリーの素		
13(月)	麻婆豆腐丼 牛乳 ポテトサラダ カニボールスープ	豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ 椎茸 にんにく 生姜 グリンピース	精白米 強化米 麦 砂糖 油 片栗粉	醤油 酒 豆板醤 スープ	855	
		焼き豚	きゅうり にんじん コーン レタス	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ 酢 こしょう		
		カニボール	青梗菜 にんじん	春雨	薄口醤油 塩 こしょう 平子		
14(火)	麦ごはん 牛乳 ミートボールのデミグラスソース煮 ジャーマンポテト サラダ	牛乳		精白米 強化米 麦		848	
		ミートボール	キャベツ たまねぎ にんじん トマト インゲン		デミグラスソース スープ		
		ベーコン チーズ	たまねぎ パセリ	じゃがいも 油	塩 こしょう		
			キャベツ ヤングコーン パプリカ	アーモンド	ドレッシング		
15(水)	麦ごはん 牛乳 鰯のレモンみそ焼き つけあわせ ふきの煮物 白玉汁	牛乳		精白米 強化米 麦		831	
		鰯 みそ	レモン キャベツ れんこん もやし トマト	砂糖	ドレッシング		
		さつま揚げ	ふき にんじん	こんにゃく 砂糖 油	醤油 酒		
		鶏肉	大根 にんじん ごぼう 椎茸 ねぎ	白玉だんご こんにゃく	薄口醤油 塩 酒 かつお節		
16(木)	たけのこごはん 牛乳 魚のピカタ 練りごまサラダ そうめん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ	たけのこ にんじん 椎茸 インゲン	精白米 強化米 麦 油	塩 醤油	803	
		赤魚 卵 チーズ 牛乳		小麦粉 油	塩 こしょう		
			ごぼう きゅうり にんじん レタス	練りごま ごま	醤油 マヨネーズ 酢		
			椎茸 ねぎ	そうめん	塩 薄口醤油 酒 かつお節 昆布		
20(月)	チャーハン 牛乳 タンドリーチキン サラダ ミネストローネ	牛乳 焼き豚 卵	たまねぎ にんじん グリンピース	精白米 強化米 麦 油	塩 醤油 コンソメ	861	
		鶏肉 ヨーグルト	にんにく		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	キャベツ たまねぎ セロリ にんじん トマト パセリ	じゃがいも マカロニ 砂糖	塩 こしょう コンソメ ケチャップ スープ		
21(火)	麦ごはん 牛乳 千草焼き ビーフン炒め 酢の物 みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		796	
		卵 魚肉ソーセージ 牛乳 豚肉 かまぼこ	ミックスベジタブル キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン	じゃがいも ビーフン 油	塩 こしょう ケチャップ 薄口醤油		
		しらす干し わかめ	キャベツ きゅうり 生姜	砂糖 ごま	酢		
		油揚げ みそ	かぼちゃ にんじん しめじ ねぎ		平子		
22(水)	麦ごはん 牛乳 魚のたらこマヨネーズ焼き 磯和え 筑前煮 すまし汁	牛乳		精白米 強化米 麦		843	
		赤魚 たらこ のり 塩昆布	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	マヨネーズ 塩 こしょう 醤油		
		鶏肉	れんこん ごぼう にんじん インゲン 椎茸	さといも こんにゃく 砂糖 油	醤油 酒 みりん		
		卵豆腐	ねぎ		薄口醤油 塩 かつお節 昆布		
23(木)	麦ごはん 牛乳 ちゃんぽん ぎょうざ 白菜の煮物	牛乳		精白米 強化米 麦		830	ちゃんぽん エビ
		豚肉 エビ あさり イカ かまぼこ 牛乳	キャベツ もやし たまねぎ にんじん 青梗菜 きくらげ コーン にんにく	油	塩 こしょう 醤油 スープ		
		ぎょうざ					
		油揚げ しらす干し	白菜	砂糖	醤油 酒 みりん		
24(金)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のトマトソースかけ	牛乳		精白米 強化米 麦		840	
		鶏肉	たまねぎ セロリ トマト	小麦粉	ケチャップ 塩 こしょう		

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
27(月)	インゲンソテー おかか煮 コーンスープ 親子丼 牛乳 磯和え みそ汁 プリン	牛乳 牛乳 鶏肉 卵 かまぼこ のり 塩昆布 カニボール みそ 牛乳	インゲン コーン コーン たまねぎ たまねぎ にんじん 椎茸 ねぎ ほうれん草 もやし 白菜 もやし えのき ねぎ	里芋 こんにやく 砂糖 小麦粉 マーガリン 精白米 強化米 麦 片栗粉 ごま 砂糖 プリンの素	塩 こしょう 醤油 酒 かつお節 塩 こしょう スープ 薄口醤油 酒 みりん 醤油 かつお節	806	
28(火)	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 卵 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 精白米 強化米 麦	塩 こしょう ドレッシング 醤油 酢 平子	929	
30(木)	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス おさつサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 鶏肉 ヨーグルト	にんにく たまねぎ しめじ トマト たまねぎ キャベツ きゅうり 生姜 ねぎ りんご 黄桃	小麦粉 油 さつまいも 砂糖 油 ごま 砂糖	塩 ハヤシルー ケチャップ スープ 醤油 酢	866	

給食費についてのお願い



給食費は、1ヶ月4,700円で12ヶ月徴収します。

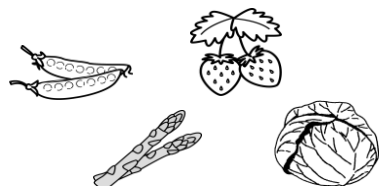
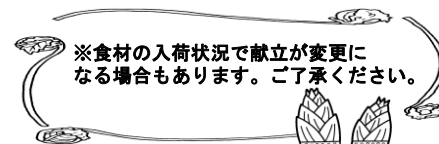
毎月10日までに収めください。

給食費の納入が遅れると、食材の購入代金の支払いができません。

楽しい食事には、正しいマナーも大切です みんなで食事の約束を守りましょう



給食提供時間 16:55～17:15
連絡会 17:15～
給食室退出 17:20

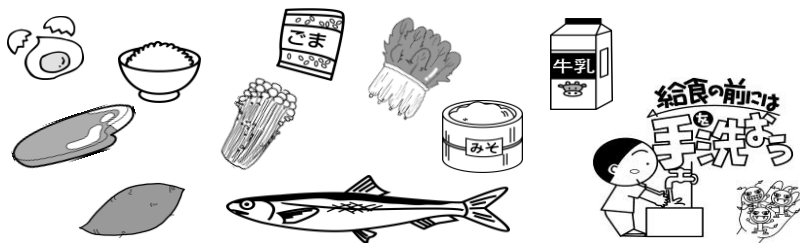


健康な体は毎日の食事がつくりまします。食べ物は、一つの物ですべて

の栄養がとれるものではありません。



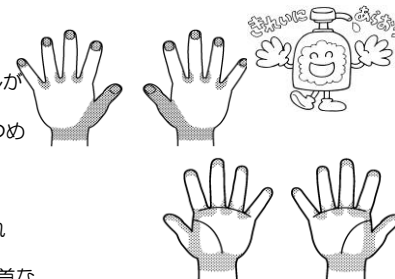
すこしずつでもたくさんの種類の食品をとることが大切です。



ポイントを知ってしっかり手洗い

手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。

手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残しがないように気をつけよう。



洗い残しやすい場所