



令和2年度5月分予定献立表

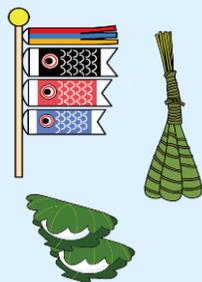
佐賀県立鳥栖工業高等学校

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 ホタテ
7(木)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー ツナサラダ みかんゼリー	牛乳		精白米 強化米 麦		900	
		豚肉	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース りんご にんにく	油 じゃがいも	カレールー 醤油 塩 こしょう ソース スープ		
		ツナ	大根 にんじん キャベツ きゅうり コーン	ごま	醤油 酢		
			みかんジュース	ゼリーの素			
8(金)	麦ごはん 牛乳 マカロニグラタン たけのこの煮物 白菜スープ	牛乳		精白米 強化米 麦		820	
		鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳	たまねぎ ほうれん草 パセリ	マカロニ 小麦粉 マーガリン 油 パン粉	塩 こしょう		
		一口昆布	筍	砂糖	かつお節 酒 醤油		
		かまぼこ	白菜 にんじん 椎茸 しめじ たまねぎ ねぎ		スープ 塩 酒 薄口醤油		
11(月)	ピースごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 ごまネーズサラダ さつき汁	牛乳		精白米 強化米 麦		833	
		豚肉	たまねぎ にんじん インゲン	じゃがいも 油 砂糖	塩 昆布 醤油 酒 薄口醤油		
		ちくわ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	ごま	醤油 マヨネーズ		
		鶏肉 豆腐	にんじん ごぼう 筍 ねぎ	片栗粉	薄口醤油 酒 塩 昆布 かつお節		
12(火)	麦ごはん 牛乳 ほうれん草のキッシュ つけあわせ ちくわのカレーソテー 白玉汁	牛乳		精白米 強化米 麦		819	
		たまご ベーコン 牛乳 チーズ	ほうれん草 たまねぎ えのき しめじ エリンギ	バター 砂糖	塩 こしょう		
		ちくわ	ブロッコリー オレンジ にんじん ピーマン	油	マヨネーズ カレー粉		
		鶏肉	大根 にんじん ごぼう 椎茸 ねぎ	こんにゃく 白玉だんご	平子 酒 薄口しょうゆ 塩		
13(水)	スパゲティソース 牛乳 グリーンサラダ 野菜スープ ドーナツ	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ	精白米 強化米 麦		893	
			キャベツ レタス きゅうり パプリカ	スパゲティ 油 小麦粉	塩 こしょう ケチャップ 醤油 ソース ハヤシルー		
		かまぼこ	キャベツ にんじん 椎茸 しめじ たまねぎ ねぎ	アーモンド	ドレッシング		
				ドーナツ 油	スープ 塩 酒 薄口醤油		
14(木)	麦ごはん 牛乳 魚のムニエル つけあわせ ふきの煮物 チャウダー	牛乳		精白米 強化米 麦		884	
		鮭	キャベツ もやし コーン ブロッコリー	小麦粉 マーガリン	塩 こしょう マヨネーズ		
		さつま揚げ	ふき にんじん	こんにゃく 砂糖 油	醤油 酒		
		あさり ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん コーン	じゃがいも 小麦粉 マーガリン	塩 こしょう スープ		
15(金)	麦ごはん 牛乳 鶏のから揚げ つけあわせ 春雨の酢の物 あさりのみそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		870	
		鶏肉	たまねぎ にんにく キャベツ ブロッコリー	小麦粉 片栗粉 油	酒 塩 ドレッシング		
		ロースハム たまご	きゅうり	春雨 砂糖 油 ごま	酢 薄口醤油		
		みそ あさり わかめ	ねぎ		かつお節		
18(月)	三食丼 牛乳 ブロッコリー炒め みそ汁	牛肉 豚肉 たまご 高野豆腐	インゲン 生姜 椎茸 紅ショウガ	精白米 強化米 麦 砂糖 油		821	
		ウインナー	ブロッコリー キャベツ しめじ		醤油 酒 みりん 塩 こしょう		
		厚揚げ わかめ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	じゃがいも	塩 こしょう		
					平子		
19(火)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ソテー チーズポテト みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦 油		830	
		鶏肉	にんにく ほうれん草 コーン にんじん	ごま 砂糖 油	醤油 塩 こしょう		
		チーズ		フライドポテト 油			
		みそ	かぼちゃ たまねぎ えのき ねぎ		平子		
20(水)	かしわおにぎり 牛乳 かきあげうどん 野菜のごまネーズ和え	牛乳 鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん 椎茸	精白米 強化米 麦		840	
		かまぼこ 野菜かきあげ たまご	ねぎ	うどん 油	塩 醤油 酒		
			ブロッコリー にんじん パプリカ もやし キャベツ	ごま 砂糖	平子 昆布 醤油 塩 酒 みりん		
					醤油 マヨネーズ		
21(木)	シシリアンライス 牛乳 れんこんチップ コーンスープ	牛乳 牛肉 豚肉 たまご のり	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン トマト	精白米 強化米 麦 アーモンド 砂糖 油		883	
			れんこん	油	酒 醤油 みりん 塩 こしょう コンソメ マヨネーズ		
		牛乳	コーン たまねぎ	小麦粉 マーガリン	塩 こしょう 薄口醤油 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 ホタテ
22 (金)	麦ごはん 牛乳 ミートボール酢豚 パンサンデー たまごスープ マンゴープリン	牛乳 ミートボール ロースハム たまご たまご	たまねぎ 椎茸 にんじん 筍 ビーマン パイナップル きゅうり たまねぎ しめじ ねぎ	精白米 強化米 麦 片栗粉 油 砂糖 春雨 砂糖 油 ごま 片栗粉 マンゴープリン	酒 酢 醤油 ケチャップ スープ 酢 薄口醤油 スープ 酒 塩 薄口醤油	900	
25 (月)	チキンライス 牛乳 大根サラダ 肉団子のスープ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン グリンピース マッシュルーム 大根 にんじん キャベツ たまねぎ 生姜 青梗菜 にんじん バナナ パイン 黄桃	精白米 強化米 麦 油 ごま 春雨 片栗粉 ごま油 砂糖	ケチャップ 塩 こしょう 醤油 マヨネーズ 塩 こしょう 薄口醤油 平子	846	
26 (火)	麦ごはん 牛乳 煮魚 ポテトサラダ みそ汁	牛乳 鯖 焼き豚 油揚げ わかめ みそ	にんじん いんげん 生姜 きゅうり にんじん コーン レタス 大根 ねぎ	精白米 強化米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 砂糖	醤油 酒 みりん マヨネーズ 酢 平子	844	
27 (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 杏仁豆腐	牛乳 牛肉 豚肉 ひよこ豆 たまご ハム 牛乳 生クリーム	たまねぎ にんじん ビーマン セロリトマト 干しブドウ 生姜 きゅうり にんじん コーン 黄桃	精白米 強化米 麦 油 じゃがいも 砂糖 ゼラチン	カレー粉 カレールー 醤油 ソース ケチャップ マヨネーズ こしょう	928	
28 (木)	麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 野菜炒め カレー肉じゃが オニオンスープ	牛乳 豚肉 牛肉 豚肉 ベーコン	生姜 にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん インゲン 椎茸	精白米 強化米 麦 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 砂糖	醤油 酒 みりん 塩 こしょう 醤油 酒 塩 こしょう カレー粉 薄口醤油 コンソメ 塩 スープ	875	
29 (金)	麦ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ つけあわせ きんぴらごぼう すまし汁	牛乳 ちくわ 青のり たまご かまぼこ	キャベツ きゅうり トマト ごぼう にんじん ねぎ	精白米 強化米 麦 てんぷら粉 油 こんにゃく 砂糖 ごま 麩	カレー粉 ドレッシング 醤油 酒 薄口醤油 塩 平子	829	

端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。



朝ごはんを元気に1日をスタートしよう！

だるい、集中力がないという人はいませんか？朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べて、1日の生活リズムを整えましょう。



ぼく 新型コロナウィルス！
みんなの指の先つよと 指と指のすき間、あと、親指のまわりと 手の甲が大好きさ！
そこから みんなのおめめやお口にジャンプしたいな！！
でも せっけんでよ〜く手を洗われちゃうと 消えちゃうんだ！

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

