

令和2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 カニ
1(火)	麦ごはん 牛乳 ごま肉じゃが 磯和え 白玉汁	牛乳		精白米 強化米 麦		822	
		豚肉	たまねぎ にんじん インゲン	じゃがいも こんにやく ごま 油 砂糖	醤油 酒 みりん		
		のり	ほうれん草 キャベツ にんじん もやし	ごま 砂糖	醤油		
		鶏肉	大根 にんじん ごぼう 椎茸 ねぎ	白玉だんご こんにやく	平子 薄口醤油 酒 塩		
2(水)	麦ごはん 牛乳 魚のホイル蒸し 添え野菜 洋風おから 魚だんご汁	牛乳		精白米 強化米 麦		759	
		赤魚	たまねぎ えのき しめじ かぼちゃ 水菜		塩 こしょう 酢 醤油 ドレッシング		
		豚肉 おから チーズ 牛乳 ひじき	にんじん たまねぎ ねぎ	油 砂糖	醤油		
		魚の団子 豆腐 みそ	白菜 しめじ ねぎ		昆布 かつお節 塩 薄口醤油		
3(木)	カレーうどん 牛乳 野菜サラダ 肉まん	牛乳				882	
		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		
			きゃべつ にんじん もやし コーン	アーモンド	ドレッシング		
		肉まん			醤油 酢 からし		
4(金)	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		867	
		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		
7(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		834	
		豚肉 みそ	きゃべつ ピーマン にんじん	砂糖 片栗粉 油	醤油 酒 豆板醤		
			ほうれんそう もやし にんじん にんにく	ごま	塩		
		たまご	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		
8(火)	鮭寿司 牛乳 サラダ つみれ汁	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	昆布 塩 酢	800	
		たまご	キャベツ きゅうり ヤングコーン ブロッコリー		ドレッシング		
		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		
9(水)	麦ごはん 牛乳 れんこんハンバーグ じゃがいものきんぴら ひじきのごまネーズ和え 豆乳入り豚汁	牛乳		精白米 強化米 麦		868	
		牛肉 豚肉 たまご 牛乳	れんこん たまねぎ	砂糖 油 パン粉 片栗粉	塩 こしょう 醤油 みりん ナツメグ		
		ひじき	ブロッコリー ピーマン ほうれん草 きゃべつ にんじん	じゃがいも 砂糖 油 ごま	薄口醤油 カレー粉 マヨネーズ		
		豚肉 厚揚げ 豆乳 みそ	ごぼう たまねぎ 白菜 ねぎ	こんにやく	かつお節		
10(木)	麦ごはん 牛乳 おでん ゆず和え フルーツ	牛乳		精白米 強化米 麦		855	
		牛すじ 厚揚げ たまご ちくわ 昆布	大根 にんじん	こんにやく さといも 砂糖	醤油 塩 みりん かつお節 昆布だし からし		
			白菜 にんじん きくらげ ゆず		薄口醤油 みりん		
			みかん				
11(金)	麦ごはん 牛乳 グラタン 炒め煮 白菜スープ	牛乳		精白米 強化米 麦		822	
		鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん パセリ	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	こんにやく 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		
14(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		856	
		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		
15(火)	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		960	
		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		
16(水)	ごはん 牛乳 ほうとう風うどん 焼きししゃも 荳わかめ煮	牛乳		精白米 強化米 麦		835	
		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					
		荳わかめ さつま揚げ	にんじん インゲン	こんにやく 砂糖	醤油 酒		

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 カニ
17 (木)	麦ごはん 牛乳 鶏のから揚げ つけあわせ きんぴらごぼう みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		888	
		鶏肉	たまねぎ にんにく きゃべつ にんじん ブロッコリー	油 片栗粉 小麦粉	塩 こしょう 酒 マヨネーズ		
			ごぼう にんじん	こんにゃく 油 ごま 砂糖	醤油 酒 みりん		
		みそ 豆腐 油揚げ	たまねぎ えのき ねぎ		平子		
18 (金)	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 変わりなます 里芋のおかか煮 さつまい	牛乳		精白米 強化米 麦		859	
		さばのみそ煮 油揚げ	大根 にんじん きゅうり 椎茸	しらたき ごま 砂糖	醤油 酢		
				里芋 砂糖	かつお節 醤油 みりん		
		鶏肉 みそ	にんじん 大根 ごぼう 椎茸 ねぎ	さつまいも こんにゃく	平子		
21 (月)	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		821	
		たまご 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 ビーマン	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 (火)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー カリカリサラダ コーヒゼリー	牛乳		精白米 強化米 麦		930	
		豚肉	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	じゃがいも 油	塩 醤油 ソース スープ カレールー		
		大豆	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー	油	酢 塩 こしょう		
		生クリーム			ゼリーの素		
23 (水)	麦ごはん 牛乳 おからのコロッケ ゆで野菜 ごま和え みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		864	
		おから ハム ひじき たまご ヨーグルト	たまねぎ コーン キャベツ	小麦粉 パン粉 油	塩 こしょう ドレッシング		
			ほうれん草 もやし にんじん 生姜	砂糖 ごま	醤油		
		厚揚げ みそ	大根 にんじん しめじ ねぎ	じゃがいも こんにゃく	平子		
24 (木)	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		精白米 強化米 麦		969	
		鶏肉	にんにく	ごま 砂糖 油 スパゲティ	醤油 ケチャップ		
			キャベツ 水菜 だいこん パプリカ コーン		酢 醤油		
		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 ケーキ	塩 こしょう スープ		

寒さをふきとばす冬の食事は？

たんぱく質はたっぷりと

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れます。

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、からだをあたたかくします。

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きてても、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。



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。

体が温まるよ!!

ノロウイルス予防

手洗いしっかり