

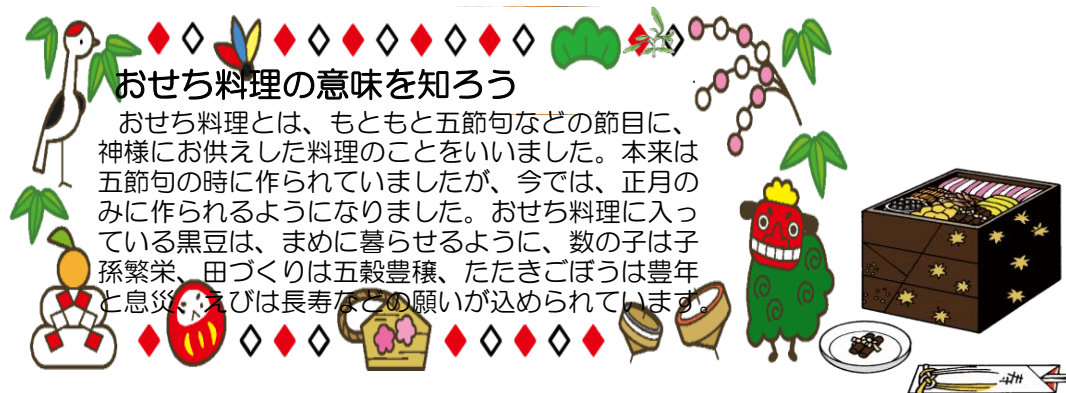


# 令和2年度1月分予定献立表

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
8(金)	麦ごはん 牛乳 チキンカレー シーフードサラダ 焼きリンゴのヨーグルト添え	牛乳		精白米 強化米 麦		884	
		鶏肉	たまねぎ 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		
		イカ	キャベツ きゅうり にんにく	スパゲティ	ドレッシング		
		ヨーグルト	りんご	砂糖 マーガリン			
12(火)	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		900	
		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	にんにく 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 つくねボール	白菜 にんにく しめじ ねぎ	片栗粉	薄口醤油 塩		
13(水)	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		940	
		ぶり	生姜	砂糖 油	醤油 酒 みりん		
		油揚げ 黒豆	大根 にんにく 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 にんにく ごぼう 椎茸 ねぎ	さといも 白玉だんご	かつお 昆布だし 醤油 酒 塩		
14(木)	クリームスパゲティ 切り干し大根サラダ ドーナツ	牛乳		精白米 強化米 麦		910	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 にんにく 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		
				ドーナツ 油			
15(金)	麦ごはん 牛乳 コロッケ ポイル野菜 ひじき煮 豚汁	牛乳		精白米 強化米 麦		865	
		牛肉 豚肉 たまご	たまねぎ キャベツ にんにく 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		
		さつまいも ひじき	にんにく ごぼう	こんにゃく 油 砂糖	醤油 酒		
		豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ はくさい しめじ もやし ねぎ		かつお節		
18(月)	親子丼 磯和え みそ汁 ぜんざい	牛乳		精白米 強化米 麦 片栗粉 油		899	
		牛乳 たまご 鶏肉 かまぼこ	たまねぎ にんにく ねぎ 椎茸	ごま 砂糖	醤油 酒 みりん 塩 かつお節		
		のり 塩昆布	ほうれん草 もやし		醤油		
		つくねボール みそ	白菜 えのき ねぎ		平子		
19(火)	麦ごはん 牛乳 魚のあんかけ じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		899	
		鯛	たまねぎ にんにく ピーマン もやし	油 片栗粉	薄口醤油 塩 こしょう 酒 みりん かつお節		
		油揚げ	にんにく インゲン	じゃがいも しらたき 油 砂糖 ごま	醤油 みりん		
		みそ	かぼちゃ たまねぎ えのき しめじ ねぎ		かつお節		
20(水)	カレーうどん 野菜サラダ プリン	牛乳		精白米 強化米 麦		743	
		鶏肉	たまねぎ にんにく ねぎ 椎茸 にんにく	うどん じゃがいも 片栗粉 油	カレールー 醤油 みりん かつお 昆布 塩		
			キャベツ にんにく もやし コーン ブロッコリー	アーモンド	ドレッシング		
		牛乳		プリンの素			
21(木)	麦ごはん 牛乳 グラタン 添え野菜 かぼちゃのそぼろ煮 白菜スープ	牛乳		精白米 強化米 麦		893	
		鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ	たまねぎ にんにく パセリ ほうれん草	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		
		豚肉	かぼちゃ	砂糖 油	醤油 酒 みりん		
		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		
22(金)	麦ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ 添え野菜 ごま和え オニオンスープ	牛乳		精白米 強化米 麦		866	
		牛肉 豚肉 たまご 牛乳	たまねぎ にんにく ブロッコリー にんにく	パン粉 油 砂糖	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		
			ほうれん草 キャベツ もやし にんにく	ごま 砂糖	醤油		
		ベーコン	たまねぎ にんにく インゲン 椎茸		塩 こしょう 薄口醤油 スープ		
25(月)	麦ごはん 牛乳 ごま肉じゃが ごまマヨネーズ和え 白玉汁	牛乳		精白米 強化米 麦		819	
		豚肉	たまねぎ にんにく インゲン	じゃがいも こんにゃく ごま 油 砂糖	醤油 酒 みりん		
			ほうれん草 キャベツ にんにく もやし	ごま	醤油 マヨネーズ		
		鶏肉	大根 にんにく ごぼう 椎茸 ねぎ	白玉だんご こんにゃく	平子 薄口醤油 酒 塩		

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
26 (火)	麦ごはん 牛乳 鮭のホイル焼き ごま和え 湯豆腐 チャウダー	牛乳		精白米 強化米 麦		863	
		鮭	たまねぎ しめじ	バター	塩 こしょう 酒 醤油		
		豆腐	ほうれん草 もやし 春菊	ごま 砂糖	醤油 かつお節		
		ベーコン あさり 牛乳	たまねぎ にんじん コーン	じゃがいも	塩 こしょう スープ		
27 (水)	麦ごはん 牛乳 中華丼 切り干し大根サラダ たまごスープ	牛乳		精白米 強化米 麦		845	中華丼 エビ
		豚肉 エビ イカ うずらたまご かまぼこ	たまねぎ にんじん はくさい ヤングコーン きくらげ	ごま油 片栗粉	塩 こしょう 酒 醤油 みりん スープ		
		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		
		たまご	にんじん えのき ねぎ	片栗粉	塩 こしょう 薄口醤油 スープ		
28 (木)	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		精白米 強化米 麦	醤油 酒 塩 みりん	917	
		鶏肉 たまご	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ キャベツ もやし	砂糖 油 てんぷら粉	マヨネーズ 塩 こしょう 酢		
		さつま揚げ	白菜 にんじん	こんにゃく 油 砂糖	醤油 酒 みりん		
		厚揚げ みそ わかめ	たまねぎ ねぎ		平子		
29 (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	牛乳 牛肉 豚肉 たまご のり	たまねぎ にんにく キャベツ トマト きゅうり コーン	精白米 強化米 麦 アーモンド 砂糖 油	塩 こしょう 醤油 酒 みりん コンソメ マヨネーズ	891	
		たまご	たまねぎ トマト	片栗粉	薄口醤油 塩 こしょう スープ		
			れんこん	油	塩		



### 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、神様にお供えした料理のことをいいました。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、田づくりは五穀豊穡、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、すずな(かぶ)、すずしろ(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月是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ララ(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。

