

令和3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
1(水)	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス 盛り合わせサラダ 杏仁豆腐	牛乳		精白米 強化米 麦		943	
		牛肉	たまねぎ にんにく しめじ トマト グリンピース	油 小麦粉	塩 こしょう ハヤシルー ケチャップ スープ		
		卵	きゃべつ にんじん ブロッコリー ヤングコーン		ドレッシング		
		牛乳 生クリーム	黄桃	砂糖 ゼラチン	バニラエッセンス		
2(木)	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		835	
		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		
3(金)	麦ごはん 牛乳 サーモンフライ ツナサラダ 筑前煮 みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		884	
		サーモンフライ		油			
		ツナ 鶏肉	だいこん にんじん 水菜 にんじん ごぼう れんこん 椎茸 インゲン	さといも こんにゃく 砂糖 油	マヨネーズ 醤油 酒 みりん		
		油揚げ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	じゃがいも	平子		
6(月)	麦ごはん 牛乳 シチュー イワシのカボスレモン煮 海藻サラダ	牛乳		精白米 強化米 麦		988	
		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		
		イワシのカボスレモン煮	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		
7(火)	麦ごはん 牛乳 おからのハンバーグ フライドポテト ひじきサラダ ミネストローネ	牛乳		精白米 強化米 麦		947	
		牛肉 豚肉 おから 牛乳 たまご	たまねぎ	パン粉 フライドポテト 油	塩 こしょう ナツメグ		
		ひじき たまご かにかまぼこ	きゅうり トマト	砂糖 油 ごま	醤油		
		ベーコン	トマト たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく パセリ		塩 こしょう スープ コンソメ		
8(水)	ひじきごはん 牛乳 卵のココット グリーンサラダ みそ汁	牛乳 ひじき 鶏肉 大豆 油揚げ	にんじん インゲン 椎茸	精白米 強化米 麦		868	
		たまご ベーコン	ほうれん草 たまねぎ にんじん	油	塩 こしょう		
			キャベツ きゅうり にんじん レタス	アーモンド	ドレッシング		
9(木)	麦ごはん 牛乳 松風焼き 山菜の煮物 みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		839	
		鶏肉 みそ たまご	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	塩 マヨネーズ		
		さつま揚げ	山菜 ごぼう にんじん 絹さや	こんにゃく 砂糖 油	醤油 酒		
		油揚げ みそ	キャベツ たまねぎ えのき しめじ ねぎ		平子		
10(金)	麦ごはん 牛乳 てんぷら 茶碗蒸し すまし汁	牛乳		精白米 強化米 麦		851	
		鶏肉 いか 天ぷら	インゲン かぼちゃ ほうれん草 もやし にんじん 生姜	てんぷら粉 油 ごま 砂糖	醤油 かつお節 塩		
		鶏肉 かまぼこ たまご	しめじ 春菊		薄口醤油 塩 酒 かつお節 昆布		
		赤魚 鶏肉	白菜		塩 薄口醤油 酒 かつお節 昆布		
13(月)	カレーチャーハン 牛乳 鶏肉のマヨネーズ焼き サラダ 野菜スープ	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		877	
		鶏肉	たまねぎ にんじん にんにく レタス トマト		塩 こしょう 醤油 カレー粉		
			キャベツ ヤングコーン にんじん		ドレッシング		
		ベーコン	トマト にんじん セロリ にんにく パセリ	じゃがいも 砂糖 油	塩 こしょう コンソメ スープ		
14(火)	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		868	
		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(水)	ごはん 牛乳 ほうとう風うどん さんまのみぞれ煮 茎わかめ煮	牛乳		精白米 強化米 麦		801	
		豚肉 油揚げ みそ	椎茸 にんじん ごぼう かぼちゃ ほうさい にんにく ねぎ	うどん 油	平子 昆布 みりん		
		さんまのみぞれ煮					
		茎わかめ さつま揚げ	にんじん インゲン	こんにゃく 砂糖	醤油 酒		
16(木)	麦ごはん 牛乳 鯖の塩焼き いそ和え 切り干し大根煮 みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		750	
		鯖のり	大根 キャベツ コーン にんじん	ごま	醤油		
		あさり	切り干し大根 にんじん インゲン	こんにゃく 油 砂糖	醤油 酒 みりん		
		みそ 油揚げ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	平子		

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
17(金)	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 たまご 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 ごぼう たまねぎ 白菜 ねぎ	精白米 強化米 麦 小麦粉 パン粉 油 しらたき ごま 砂糖 こんにゃく	塩 こしょう ドレッシング 醤油 酢 かつお節	876	
20(月)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー カリカリサラダ ミルク寒天	牛乳 豚肉 大豆 牛乳 寒天	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 キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー	精白米 強化米 麦 じゃがいも 油 油 砂糖	塩 醤油 ソース スープ カレールー 酢 塩 こしょう	904	
21(火)	麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 野菜炒め ごぼうサラダ すまし汁	牛乳 豚肉 鶏肉	生姜 にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん ごぼう にんじん きゅうり 大根 にんじん ごぼう 椎茸 ねぎ	精白米 強化米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま こんにゃく	醤油 焼き肉のたれ 塩 こしょう マヨネーズ 醤油 塩 醤油 酒 平子	800	
22(水)	麦ごはん 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き 磯和え かぼちゃの煮物 すまし汁	牛乳 赤魚 のり 塩昆布 みそ 豚肉 たまご豆腐	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし キウイ かぼちゃ ねぎ	精白米 強化米 ごま 砂糖 砂糖 油	マヨネーズ 塩 こしょう 醤油 醤油 酒 みりん 薄口醤油 塩 かつお節 昆布	837	
23(木)	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 ベーコン たまご チーズ 牛乳 牛肉 わかめ 厚揚げ みそ	ほうれん草 たまねぎ えのき しめじ 椎茸 オレンジ 大根 たまねぎ えのき ねぎ	精白米 強化米 麦 砂糖 マーガリン じゃがいも 砂糖 油 麩	塩 こしょう 醤油 みりん 酒 かつお節 平子	848	
24(金)	麦ごはん 牛乳 照り焼きチキン สปาゲティ サラダ チャウダー ケーキ	牛乳 鶏肉 あさり ベーコン 牛乳	にんにく キャベツ 水菜 だいこん パプリカ コーン たまねぎ にんじん コーン	精白米 強化米 麦 ごま 砂糖 油 สปาゲティ じゃがいも 小麦粉 マーガリン ケーキ	醤油 ケチャップ 酢 醤油 塩 こしょう スープ	924	

寒さをふきとばす冬の食事は？

たんぱく質はたっぷり

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りまします。

脂肪はいつもより少し多めに

少しの量でたくさんのエネルギーになるので、からだをあたたかします。

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よう。

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よう。

体が温まるよ!!

