



# 令和3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<br>(赤色のグループ)                     | 主に体の調子を整える<br>(緑色のグループ)   | 主にエネルギーになる<br>(黄色のグループ)                        | 調味料・その他                                     | エネルギー<br>(kcal) | アレルギー表示         |
|--------|--|---|---|--|---|-----------------|-----------------|
|        |  |   |   |  |   |                 | エビ              |
| 11 (火) | 麦ごはん 牛乳<br>ポークカレー<br>カリカリサラダ<br>オレンジゼリー            | 牛乳<br>豚肉<br>大豆                              | たまねぎ にんにく エリンギ にんにく グリンピース りんご<br>キャベツ きゅうり にんにく ブロccoli<br>みかんジュース | 精白米 強化米 麦<br>じゃがいも 油<br>油<br>ゼリーの素             | カレールー 醤油 ソース 塩 こしょう スープ<br>酢 塩 こしょう         | 939             |                 |
| 12 (水) | 麦ごはん 牛乳<br>おでん<br>白菜のゆず和え<br>みかん                   | 牛乳<br>牛すじ 厚揚げ たまご ちくわ 昆布                    | 大根 にんにく<br>白菜 にんにく きくらげ ゆず<br>みかん                                   | 精白米 強化米 麦<br>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<br>薄口醤油              | 855             |                 |
| 13 (木) | 麦ごはん 牛乳<br>鶏のから揚げ つけ合わせ<br>ひじき煮<br>チゲ風みそ汁          | 牛乳<br>鶏肉<br>さつまいも 揚げ ひじき<br>みそ 豆腐 豚肉        | たまねぎ にんにく きゃべつ にんにく ブロccoli<br>にんにく ごぼう<br>えのき キムチ                  | 精白米 強化米 麦<br>油 片栗粉 小麦粉<br>こんにやく 油 砂糖<br>こんにやく  | 塩 こしょう 酒 マヨネーズ<br>醤油 酒<br>平子                | 873             |                 |
| 14 (金) | 麦ごはん 牛乳<br>松風焼き 紅白なます<br>炊き合わせ 黒豆 栗かんろ<br>みそ汁      | 牛乳<br>鶏肉 たまご みそ<br>エビ 結び昆布 黒豆<br>みそ         | たまねぎ にんにく 生姜 だいこん にんにく<br>にんにく インゲン<br>たまねぎ しめじ ねぎ                  | 精白米 強化米 麦<br>パン粉けし 砂糖<br>里芋 栗かんろ 砂糖<br>じゃがいも   | 酢 塩 かつお節<br>薄口醤油 酒 みりん<br>平子                | 874             | 炊き合わせ<br>エビ     |
| 17 (月) | 親子丼 牛乳<br>磯和え<br>みそ汁<br>ぜんざい                       | 牛乳 たまご 鶏肉 かまぼこ<br>のり 塩昆布<br>かにボール みそ<br>あずき | たまねぎ にんにく ねぎ 椎茸<br>ほうれん草 もやし<br>白菜 えのき ねぎ                           | 精白米 強化米 麦 片栗粉 油<br>ごま 砂糖<br>白玉 砂糖              | 醤油 酒 みりん 塩 かつお節<br>醤油<br>平子<br>塩            | 892             |                 |
| 18 (火) | 麦ごはん 牛乳<br>魚のフライ 野菜炒め<br>大根とあさりの煮物<br>みそ汁          | 牛乳<br>魚のフライ<br>あさり<br>たまご 豆腐 みそ             | キャベツ もやし たまねぎ にんにく コーン ピーマン きくらげ<br>大根<br>白菜 ねぎ                     | 精白米 強化米 麦<br>油<br>砂糖 油                         | 塩 こしょう コンソメ<br>醤油 酒 みりん<br>平子               | 808             |                 |
| 19 (水) | クリームスパゲティ 牛乳<br>切り干し大根サラダ<br>りんごのケーキ               | 牛乳<br>牛乳 ベーコン エビ イカ<br>ハム<br>たまご 牛乳         | たまねぎ にんにく しめじ にんにく パセリ<br>切り干し大根 きゅうり インゲン トマト<br>りんご 干しぶどう         | スパゲティ 油 小麦粉 マーガリン<br>油 ごま 砂糖<br>油 小麦粉 砂糖 BP    | 酒 塩 こしょう 薄口醤油<br>酢 塩 こしょう<br>シナモン           | 983             | クリームスパゲティ<br>エビ |
| 20 (木) | 麦ごはん 牛乳<br>和風ハンバーグ ほうれん草のソテー<br>えのきのゴマネーズ和え<br>みそ汁 | 牛乳<br>鶏肉 豚肉 たまご 牛乳 大豆<br>かまぼこ<br>厚揚げ わかめ みそ | たまねぎ 大根 生姜 ほうれん草 もやし にんにく<br>えのき きゅうり パプリカ<br>しめじ 切り干し大根            | 精白米 強化米 麦<br>砂糖 マーガリン<br>ごま                    | 塩 こしょう ナツメグ 醤油 酢<br>マヨネーズ 酢<br>平子           | 879             |                 |
| 21 (金) | 麦ごはん 牛乳<br>ハヤシライス<br>おさつサラダ<br>杏仁豆腐                | 牛乳<br>豚肉<br>鶏肉<br>牛乳 生クリーム                  | たまねぎ にんにく しめじ トマト グリンピース<br>たまねぎ キャベツ きゅうり 生姜 ねぎ<br>黄桃              | 精白米 強化米 麦<br>油 小麦粉<br>さつまいも 砂糖 油 ごま<br>砂糖 ゼラチン | 塩 こしょう ハヤシルー ケチャップ スープ<br>醤油 酢<br>バニラエッセンス  | 941             |                 |
| 24 (月) | 麦ごはん 牛乳<br>麻婆豆腐<br>ポテトサラダ<br>たまごスープ                | 牛乳<br>豚肉 豆腐 みそ<br>ハム<br>たまご                 | たまねぎ 生姜 にんにく 椎茸 グリンピース<br>にんにく きゅうり コーン レタス<br>白菜 にんにく しめじ ねぎ       | 精白米 強化米 麦<br>油 砂糖 片栗粉<br>じゃがいも 砂糖<br>片栗粉       | スープ テンメンジャン 豆板醤 酒<br>マヨネーズ 酢 こしょう<br>薄口醤油 塩 | 850             |                 |
| 25 (火) | カレーうどん 牛乳<br>野菜サラダ<br>プリン                          | 牛乳<br>鶏肉<br>牛乳                              | たまねぎ にんにく ねぎ 椎茸 にんにく<br>キャベツ にんにく もやし コーン ブロccoli                   | うどん じゃがいも 片栗粉 油<br>アーモンド<br>プリンの素              | カレールー 醤油 みりん かつお 昆布 塩<br>ドレッシング             | 743             |                 |

| 日(曜)   | 献立名                                   | 主に体の組織をつくる<br>(赤色のグループ) | 主に体の調子を整える<br>(緑色のグループ)                   | 主にエネルギーになる<br>(黄色のグループ)  | 調味料・その他                    | エネルギー<br>(kcal) | アレルギー表示 |
|--------|---------------------------------------|-------------------------|---|--------------------------|----------------------------|-----------------|---------|
|        |                                       |                         |   |                          |                            |                 | エビ      |
| 26 (水) | 麦ごはん 牛乳<br>鯖のみそ煮<br>スパサラダ<br>すまし汁     | 牛乳                      |   | 精白米 強化米 麦                |                            | 860             |         |
|        |                                       | 鯖 みそ                    | 生姜 いんげん 大根                                | 砂糖                       | 酒 みりん 醤油                   |                 |         |
|        |                                       | ハム<br>鶏肉                | きゅうりにんじん コーン みかん<br>白菜 たまねぎ にんじん 椎茸 ねぎ    | スパゲティ                    | マヨネーズ こしょう<br>薄口醤油 塩 酒 平子  |                 |         |
| 27 (木) | 麦ごはん 牛乳<br>グラタン 添え野菜<br>炒め煮<br>白菜スープ  | 牛乳                      |   | 精白米 強化米 麦                |                            | 859             |         |
|        |                                       | 鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ          | たまねぎ にんじん 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            |                 |         |
|        |                                       | 牛肉<br>鶏肉 かまぼこ           | 白菜 えのき 春菊 にんじん<br>白菜 椎茸 しめじ ねぎ            | こんにやく 油 砂糖               | 醤油 酒<br>薄口醤油 塩 こしょう スープ    |                 |         |
| 28 (金) | シシリアンライス 牛乳<br>たまごとトマトのスープ<br>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 | 804             |         |
|        |                                       | 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                          |                 |         |
| 31 (月) | 麦ごはん 牛乳<br>ごま肉じゃが<br>ごまマヨネーズ和え<br>白玉汁 | 牛乳                      |   | 精白米 強化米 麦                |                            | 819             |         |
|        |                                       | 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                   |                 |         |
|        |                                       | 鶏肉                      | ほうれんそう キャベツ にんじん もやし<br>大根 にんじん ごぼう 椎茸 ねぎ | ごま<br>白玉だんご こんにやく        | 醤油 マヨネーズ<br>平子 薄口醤油 酒 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月は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。

1月24日から  
1月30日は  
全国学校給食週間