

令和4年度4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・鮭
6(水)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ささみ ヨーグルト	たまねぎ にんにく エリンギ グリンピース りんご にんにく 大根 にんにく キャベツ きゅうり コーン 黄桃	精白米 強化米 麦 油 じゃがいも アーモンド 砂糖	カレールー 醤油 塩 こしょう ソース スープ 酢 醤油	904	
7(木)	麦ごはん 牛乳 千草焼き 野菜炒め 酢の物 みそ汁	牛乳 卵 魚肉ソーセージ 牛乳 豚肉 かまぼこ しらす干し わかめ 油揚げ みそ	ミックスベジタブル キャベツ にんにく たまねぎ ピーマン きくらげ キャベツ きゅうり 生姜 かぼちゃ にんにく しめじ ねぎ	精白米 強化米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま	塩 こしょう ケチャップ 薄口醤油 酢 平子	835	
11(月)	ちらしすし 牛乳 アジ梅フライ ポイル野菜 茶碗むし とろろ汁	鶏肉 卵 かまぼこ のり アジ梅フライ 鶏肉 かまぼこ 卵 とろろ昆布	ごぼう にんにく 椎茸 かんぴょう キャベツ もやし にんにく しめじ ほうれん草	精白米 強化米 麦 砂糖 油 油	薄口醤油 酒 酢 ドレッシング 塩 薄口醤油 かつお節 薄口醤油 塩 平子	901	
12(火)	麦ごはん 牛乳 鱈のレモンみそ焼き つけあわせ ふきの煮物 白玉汁	牛乳 鱈 みそ さつま揚げ 鶏肉 白玉汁	レモン キャベツ れんこん もやし トマト ふき にんにく 大根 にんにく ごぼう 椎茸 ねぎ	精白米 強化米 麦 砂糖 こんにゃく 砂糖 油 白玉だんご こんにゃく	ドレッシング 醤油 酒 薄口醤油 塩 酒 かつお節	862	
13(水)	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 ナムル 中華コーンスープ	牛乳 豚肉 みそ 卵	キャベツ にんにく ピーマン ほうれん草 もやし にんにく にんにく きくらげ たまねぎ コーン 青梗菜	精白米 強化米 麦 砂糖 油 片栗粉 ごま ごま油 ごま油 片栗粉	醤油 酒 豆板醤 塩 酒 塩 薄口醤油 スープ	845	
14(木)	親子丼 牛乳 磯和え みそ汁 牛乳餅	牛乳 鶏肉 卵 かまぼこ のり 塩昆布 油揚げ みそ 牛乳 きな粉	たまねぎ にんにく 椎茸 ねぎ ほうれん草 もやし たまねぎ えのき ねぎ	精白米 強化米 麦 片栗粉 ごま 砂糖 片栗粉 砂糖	薄口醤油 酒 みりん 醤油 かつお節 塩	879	
15(金)	麦ごはん 牛乳 松風焼き つけあわせ 山菜の煮物 豚汁	牛乳 鶏肉 卵 みそ さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ 生姜 トマト 山菜 ごぼう にんにく インゲン キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ	精白米 強化米 麦 パン粉 砂糖 けし フライドポテト 油 こんにゃく 砂糖 油 こんにゃく	塩 マヨネーズ 醤油 酒 かつお節	860	
18(月)	チャーハン 牛乳 揚げ餃子 サラダ ミネストローネ	牛乳 焼き豚 卵 餃子 さきいか ベーコン	たまねぎ にんにく グリンピース キャベツ きゅうり にんにく キャベツ たまねぎ セロリ にんにく トマト パセリ	精白米 強化米 麦 油 油 じゃがいも マカロニ 砂糖	塩 醤油 コンソメ マヨネーズ 塩 こしょう コンソメ スープ	961	
19(火)	麦ごはん 牛乳 豚肉のフルーティ焼き つけあわせ マカロニサラダ たまごスープ	牛乳 豚肉 焼き豚 卵	たまねぎ りんご インゲン コーン にんにく きゅうり にんにく コーン にんにく えのき ねぎ	精白米 強化米 麦 砂糖 油 マーガリン 砂糖 マカロニ	ケチャップ 醤油 塩 こしょう マヨネーズ こしょう 塩 薄口醤油 スープ	871	
20(水)	麦ごはん 牛乳 マカロニグラタン 肉じゃが 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳 牛肉 豚肉 かまぼこ	たまねぎ ほうれん草 パセリ たまねぎ にんにく インゲン キャベツ にんにく 椎茸 しめじ たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 麦 マカロニ 小麦粉 マーガリン 油 パン粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	塩 こしょう かつお節 酒 醤油 スープ 塩 酒 薄口醤油	892	
21(木)	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 鶏肉 ハム 卵 みそ あさり わかめ	たまねぎ にんにく キャベツ ブロッコリー きゅうり ねぎ	精白米 強化米 麦 小麦粉 片栗粉 油 春雨 砂糖 油 ごま	酒 塩 ドレッシング 酢 薄口醤油 かつお節	870	
25(月)	麻婆豆腐丼 牛乳 ポテトサラダ カニボールスープ	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 焼き豚 カニボール	にんにく 生姜 たまねぎ 椎茸 グリンピース きゅうり にんにく コーン レタス キャベツ にんにく たまねぎ セロリー パセリ	精白米 強化米 麦 油 砂糖 片栗 じゃがいも 砂糖 じゃがいも	塩 酒 豆板醤 テンメンジャン スープ マヨネーズ 酢 塩 こしょう 薄口醤油 スープ	908	カニボールスープ カニ

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・鮭
26(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 鶏肉 チーズ みそ	にんにく ほうれん草 コーン にんじん かぼちゃ たまねぎ えのき ねぎ	精白米 強化米 麦油 ごま 砂糖 油 マーガリン フライドポテト 油	醤油 塩 こしょう 平子	829	
27(水)	麦ごはん 牛乳 鮭のチーズフライ つけあわせ ひじき煮 コーンスープ	牛乳 鮭のチーズフライ さつま揚げ ひじき	キャベツ もやし にんじん コーン にんじん ごぼう	精白米 強化米 麦油 こんにゃく 油 砂糖	ドレッシング 醤油 酒 薄口醤油 塩 スープ	873	
28(木)	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス おさつサラダ 牛乳寒天	牛乳 豚肉 鶏肉 牛乳 寒天	にんにく たまねぎ しめじ トマト たまねぎ キャベツ きゅうり 生姜 ねぎ	精白米 強化米 麦 小麦粉 油 さつまいも 砂糖 油 ごま 砂糖	塩 ハヤシルー ケチャップ スープ 醤油 酢	941	

給食費についてのお願い



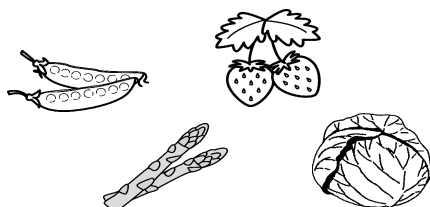
給食費は、1ヶ月4,700円で12ヶ月徴収します。

毎月10日までに収めください。

給食費の納入が遅れると、食材の購入代金の支払いができません。

食

「食」という字は
人を良くすると書きます。

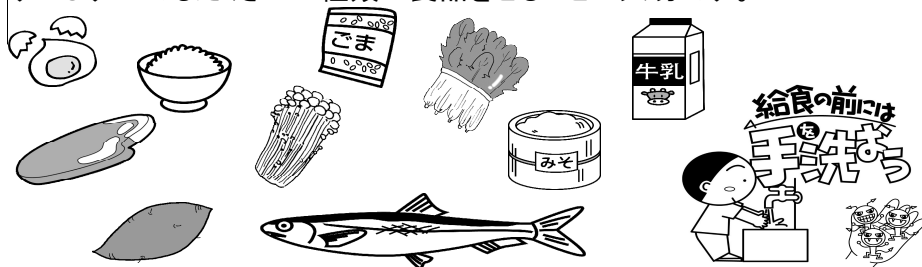


健康な体は毎日の食事がつくります。食べ物は、一つの物ですべて

の栄養がとれるものではありません。



すこしずつでもたくさんの種類の食品をとることが大切です。



楽しい食事には、正しいマナーも大切です みんなで食事の約束を守りましょう

食事の前には手を洗う。

何でも食べて、よくかみましょう。

食べてすぐあばれると、おなかはビックリします。

いただきます。

ごちそうさま

上のはしは、人さし指と中指ではさむ。

下のはしは、くすり指の横にのせるように。

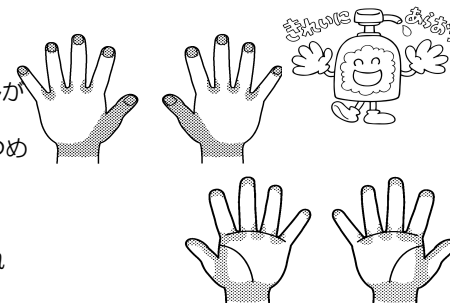
給食提供時間 16:55～17:15
連絡会 17:15～
給食室退出 17:20



※食材の入荷状況で献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。

ポイントを知ってしっかり手洗い

手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。



手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残しがないように気をつけよう。

洗い残しやすい場所