

令和4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(木)	麦ごはん 牛乳 ひよこ豆のドライカレー マセアンサラダ プリン	牛乳 牛肉 豚肉 ひよこ豆 たまご ハム 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン セロリトマト 干しブドウ 生姜 きゅうり にんじん コーン	精白米 強化米 麦 油 じゃがいも	カレー粉 カレールー 醤油 ソース ケチャップ マヨネーズ こしょう プリンの素	909	
2(金)	麦ごはん 牛乳 春巻き ほうれん草のごま和え れんこんのきんぴら みそ汁	牛乳 豚肉 みそ	たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ ほうれん草 もやし にんじん 生姜 れんこん だいこん かぼちゃ えのき ねぎ	精白米 強化米 麦 春雨 油 春巻きの皮 ごま 砂糖 こんにゃく ごま油	醤油 酢 塩 こしょう 醤油 酒 平子	814	
5(月)	麦ごはん 牛乳 シチュー イワシの梅煮 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 イワシの梅煮 海藻ミックス	たまねぎ にんじん しめじ コーン にんにく グリンピース トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん コーン	精白米 強化米 麦 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 ドレッシング	955	
6(火)	いなりすし 牛乳 山菜うどん ちくわのカレー揚げ ごま和え	牛乳 油揚げ 鶏肉 卵 ちくわ	山菜 たけのこ にんじん ねぎ ほうれん草 もやし にんじん 生姜	精白米 強化米 砂糖 ごま うどん 砂糖 小麦粉 油 砂糖 ごま	塩 醤油 みりん 酢 塩 酒 醤油 平子 昆布 カレー粉 醤油	812	
7(水)	麦ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ポイル野菜 切り干し大根煮 みそ汁	牛乳 鯖 のり あさり みそ 油揚げ	大根 キャベツ コーン にんじん 切り干し大根 にんじん インゲン たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 麦 ごま こんにゃく 油 砂糖 じゃがいも	醤油 醤油 酒 みりん 平子	777	
8(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	832	
9(金)	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 牛肉 豚肉 おから 牛乳 たまご ひじき たまご かにかまぼこ ベーコン	たまねぎ きゅうり トマト 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	精白米 強化米 麦 パン粉 フライドポテト 油 砂糖 油 ごま	塩 こしょう ナツメグ 醤油 塩 こしょう スープ コンソメ	902	
12(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 鶏肉 たまご かまぼこ わかめ 厚揚げ みそ 牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ えのき ねぎ	精白米 強化米 麦 砂糖 片栗粉 油 さつまいも さつまいも 砂糖 マーガリン	醤油 酒 みりん かつお節 酢 醤油 平子 みりん	857	
13(火)	麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 野菜炒め えのきのゴマネーズ和え 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 えのき 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	
14(水)	麦ごはん 牛乳 松風焼き つけあわせ 里芋のおかか煮 みそ汁	牛乳 鶏肉 みそ たまご 油揚げ みそ	たまねぎ 生姜 ブロッコリー キャベツ たまねぎ えのき 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 さといも こんにゃく 砂糖 油	塩 マヨネーズ 醤油 酒 かつお節 平子	835	
15(木)	中華丼 牛乳 切り干し大根サラダ たまごスープ	牛乳 豚肉 エビ うずらたまご かまぼこ ハム たまご	たまねぎ にんじん 白菜 青梗菜 ヤングコーン きくらげ 切り干し大根 きゅうり インゲン トマト えのき にんじん ねぎ	精白米 強化米 麦 片栗粉 油 油 ごま 砂糖	薄口醤油 酒 塩 こしょう 鶏ガラスープ 酢 塩 こしょう 薄口醤油 塩 酒 こしょう	750	中華丼 エビ

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
16 (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 サーモンフライ ツナ 鶏肉 油揚げ みそ	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	精白米 強化米 麦 油 さといも こんにやく 砂糖 油 じゃがいも	マヨネーズ 醤油 酒 みりん 平子	884	
19 (月)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー カリカリサラダ みかんゼリー	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 みかんジュース	精白米 強化米 麦 じゃがいも 油 油	塩 醤油 ソース スープ カレールー 酢 塩 こしょう ゼリーの素	939	
20 (火)	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 豚肉 油揚げ みそ さんまのみぞれ煮 茎わかめ さつま揚げ	椎茸 にんじん ごぼう かぼちゃ はくさい にんにく ねぎ にんじん インゲン	精白米 強化米 麦 うどん 油 こんにやく 砂糖	平子 昆布 みりん 醤油 酒	845	
21 (水)	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 こんにやく	塩 こしょう ドレッシング 醤油 酢 かつお節	876	
22 (木)	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 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 (金)	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 鶏肉 あさり パーコン 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 スパゲティ 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	954	

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

