

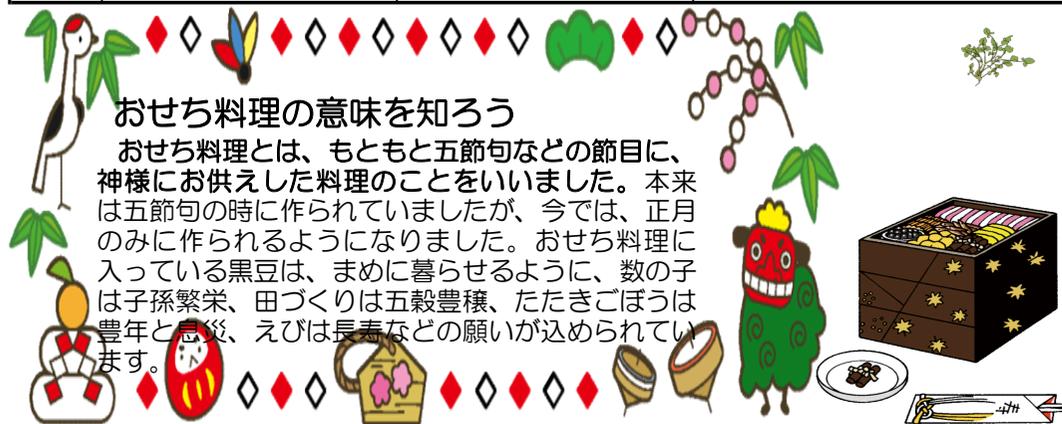


令和4年度1月分予定献立表

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
10 (火)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー さきいかサラダ みかん	牛乳 豚肉 さきいか	 たまねぎ にんじん エリンギ にんにく グリンピース りんご キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー みかん	精白米 強化米 麦 じゃがいも 油	カレールー 醤油 ソース 塩 こしょう スープ マヨネーズ	877	
11 (水)	麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 七福なます 白玉汁 ヨーグルト	牛乳 ぶり 油揚げ 鶏肉 かまぼこ ヨーグルト	 生姜 大根 にんじん 椎茸 生姜 ゆず 白菜 にんじん 椎茸 ねぎ	精白米 強化米 麦 砂糖 油 しらたき 砂糖 ごま 白玉だんご 砂糖	醤油 酒 みりん 酢 薄口醤油 かつお 昆布だし 醤油 酒 塩	801	
12 (木)	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ポテトサラダ たまごスープ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ハム たまご	たまねぎ 生姜 にんにく 椎茸 グリンピース にんじん きゅうり コーン レタス 白菜 にんじん しめじ ねぎ	精白米 強化米 麦 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 砂糖 片栗粉	スープ テンメンジャン 豆板醤 酒 マヨネーズ 酢 こしょう 薄口醤油 塩	850	
13 (金)	麦ごはん 牛乳 鶏のから揚げ つけあわせ ひじき煮 チゲ風みそ汁	牛乳 鶏肉 さつま揚げ ひじき みそ 豆腐 豚肉	たまねぎ にんにく きゃべつ にんじん ブロッコリー にんじん ごぼう えのき キムチ	精白米 強化米 麦 油 片栗粉 小麦粉 こんにゃく 油 砂糖 こんにゃく	塩 こしょう 酒 マヨネーズ 醤油 酒 平子	874	
16 (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 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん インゲン ほうれんそう キャベツ にんじん もやし 大根 にんじん ごぼう 椎茸 ねぎ	精白米 強化米 麦 じゃがいも こんにゃく ごま 油 砂糖 ごま 白玉だんご こんにゃく	醤油 酒 みりん 醤油 マヨネーズ 平子 薄口醤油 酒 塩	808	
17 (火)	牛乳 クリームスパゲティ 切り干し大根サラダ りんごのケーキ	牛乳 牛乳 ベーコン エビ ハム たまご 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ にんにく パセリ 切り干し大根 きゅうり インゲン トマト りんご 干しぶどう	スパゲティ 油 小麦粉 マーガリン 油 ごま 砂糖 油 小麦粉 砂糖 BP	酒 塩 こしょう 薄口醤油 酢 塩 こしょう シナモン	977	クリームスパゲティ エビ
18 (水)	麦ごはん 牛乳 魚のフライ 野菜炒め 大根とあさりの煮物 みそ汁	牛乳 赤魚 たまご あさり たまご 豆腐 みそ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん コーン ピーマン きくらげ 大根 白菜 ねぎ	精白米 強化米 麦 油 小麦粉 パン粉 砂糖 油	塩 こしょう コンソメ 醤油 酒 みりん 平子	793	
19 (木)	牛乳 親子丼 磯和え みそ汁 きな粉もち	牛乳 たまご 鶏肉 かまぼこ のり 塩昆布 鮭 みそ きな粉	たまねぎ にんじん ねぎ 椎茸 ほうれん草 もやし 白菜 えのき ねぎ	精白米 強化米 麦 片栗粉 油 ごま 砂糖 白玉だんご 砂糖	醤油 酒 みりん 塩 かつお節 醤油 平子	823	みそ汁 鮭
20 (金)	麦ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ほうれん草のソテー えのきのゴマネーズ和え みそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご 牛乳 大豆 かまぼこ 厚揚げ わかめ みそ	たまねぎ 大根 生姜 ほうれん草 もやし にんじん えのき きゅうり パプリカ しめじ 切り干し大根	精白米 強化米 麦 砂糖 マーガリン ごま	塩 こしょう ナツメグ 醤油 酢 マヨネーズ 酢 平子	863	
23 (月)	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス おさつサラダ 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 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 たまねぎ キャベツ きゅうり 生姜 ねぎ 黄桃	精白米 強化米 麦 油 小麦粉 さつまいも 砂糖 油 ごま 砂糖 ゼラチン	塩 こしょう ハヤシルー ケチャップ スープ 醤油 酢 バニラエッセンス	941	
24 (火)	麦ごはん 牛乳 グラタン 添え野菜 炒め煮 白菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ 牛肉 鶏肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん パセリ ほうれん草 白菜 えのき 春菊 にんじん 白菜 椎茸 しめじ ねぎ	精白米 強化米 麦 小麦粉 マカロニ マーガリン パン粉 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖	塩 こしょう スープ カレー粉 醤油 酒 薄口醤油 塩 こしょう スープ	859	

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
25 (水)	牛乳 カレーうどん 野菜サラダ 蒸しパン	牛乳 鶏肉 たまご 牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ 椎茸 にんにく キャベツ にんじん もやし コーン ブロッコリー	うどん じゃがいも 片栗粉 アーモンド 小麦粉 砂糖 甘納豆	カレールー 醤油 みりん かつお 昆布 塩 ドレッシング ベーキングパウダー	860	
26 (木)	牛乳 シシリアンライス チャウダー コーヒーゼリー	牛乳 牛肉 豚肉 たまご のり あさり ベーコン 牛乳 生クリーム	たまねぎ にんにく キャベツ トマト きゅうり コーン たまねぎ にんじん コーン	精白米 強化米 麦 アーモンド 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン ゼリーの素	塩 こしょう 醤油 酒 みりん コンソメ マヨネーズ 塩 こしょう スープ	973	
27 (金)	牛乳 麦ごはん おでん 白菜のゆず和え みかん	牛乳 牛すじ 厚揚げ たまご ちくわ 昆布	大根 にんじん 白菜 にんじん きくらげ ゆず みかん	精白米 強化米 麦 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 薄口醤油	855	
30 (月)	牛乳 麦ごはん チキン南蛮 つけあわせ 白菜の煮物 みそ汁	牛乳 鶏肉 たまご さつま揚げ 厚揚げ みそ わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ キャベツ もやし 白菜 にんじん たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 麦 砂糖 油 てんぷら粉 こんにやく 油 砂糖	醤油 酒 塩 みりん マヨネーズ 塩 こしょう 酢 醤油 酒 みりん 平子	888	
31 (火)	牛乳 麦ごはん 鯖のみそ煮 スパサラダ すまし汁	牛乳 鯖 みそ ハム 鶏肉	生姜 いんげん 大根 きゅうり にんじん コーン みかん 白菜 たまねぎ にんじん 椎茸 ねぎ	精白米 強化米 麦 砂糖 スパゲティ	酒 みりん 醤油 マヨネーズ こしょう 薄口醤油 塩 酒 平子	860	



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豊凶、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、すすな(かぶ)、すすしろ(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

