

# 令和4年度2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・カニ表示
1(水)	牛乳 きつねうどん サラダ 蒸しパン	牛乳 鶏肉 油揚げ とろろ昆布 ベーコン チーズ たまご 牛乳	ねぎ 椎茸 きゅうり かぼちゃ 干しブドウ	うどん 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 油	薄口醤油 濃い口醤油 酒 みりん 平子 昆布 BP	910	
2(木)	牛乳 麦ごはん ひよこ豆のドライカレー マセドアンサラダ フルーツムース	牛乳 牛肉 豚肉 ひよこ豆 たまご ハム	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 フルーツムース	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	908	
3(金)	牛乳 サラダ巻き 筑前煮 おろし汁 福豆	牛乳 かに棒 たまご のり 鶏肉 鯛 大豆	きゅうり レタス れんこん ごぼう にんじん インゲン 椎茸 大根 ねぎ	精白米 強化米 麦 砂糖 油 さといも こんにゃく 砂糖 油 油 片栗粉	塩 酢 マヨネーズ 醤油 酒 みりん 塩 酒 薄口醤油 かつお節	904	
6(月)	牛乳 麦ごはん チキンカレー おさつサラダ 焼きリンゴのヨーグルト添え	牛乳 鶏肉 鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース りんご たまねぎ キャベツ きゅうり 生姜 ねぎ りんご	精白米 強化米 麦 じゃがいも 油 さつまいも 油 砂糖 ごま ごま油 砂糖 マーガリン	カレールー 醤油 ソース 塩 こしょう スープ 醤油 酢	915	
8(水)	牛乳 スパゲティミートソース サラダ りんごのケーキ	牛肉 豚肉 チーズ ささみ たまご 牛乳	トマト たまねぎ にんじん にんにく パセリ キャベツ 水菜 りんご 干しぶどう	スパゲティ 油 小麦粉 油 小麦粉 砂糖 BP	ハヤシルー ケチャップ ソース 塩 こしょう ドレッシング シナモン	900	
9(木)	牛乳 麦ごはん 親子丼 いそ和え みそ汁 フルーツ	牛乳 鶏肉 たまご かまぼこ のり 塩昆布 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん 椎茸 ねぎ ほうれん草 もやし 生姜 たまねぎ えのき ねぎ みかん	精白米 強化米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	醤油 酒 みりん かつお節 醤油 かつお節	730	
10(金)	牛乳 麦ごはん 魚のフライ 春巻き つけあわせ 茎わかめ煮 みそ汁	牛乳 魚のフライ 春巻き 茎わかめ 豆腐 たまご みそ	インゲン トマト にんじん キャベツ ねぎ	精白米 強化米 麦 油 さつまいも こんにゃく 砂糖 油	塩 こしょう かつお節 醤油 酒 平子	903	
13(月)	牛乳 チキンライス さつまいもサラダ 肉団子のスープ 牛乳餅	牛乳 鶏肉 チーズ 鶏肉 豚肉 牛乳 きな粉	たまねぎ にんじん マシュルーム グリンピース きゅうり りんご たまねぎ 生姜 白菜 たまねぎ にんじん ねぎ	精白米 強化米 麦 油 さつまいも 春雨 ごま油 片栗粉 片栗粉 砂糖	ケチャップ 塩 こしょう マヨネーズ こしょう 塩 こしょう 薄口醤油 平子	950	
14(火)	牛乳 麦ごはん 松風焼き 山菜の煮物 みそ汁	牛乳 鶏肉 みそ たまご さつま揚げ 油揚げ みそ	たまねぎ 生姜 ブロッコリー 山菜 ごぼう にんじん インゲン 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 こんにゃく 砂糖 油	塩 マヨネーズ 醤油 酒 平子	852	
15(水)	牛乳 麦ごはん 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	811	
16(木)	牛乳 麦ごはん 回鍋肉 ナムル たまごスープ	牛乳 豚肉 みそ たまご	きゃべつ ピーマン にんじん ほうれんそう もやし にんじん にんにく えのき たまねぎ 青梗菜	精白米 強化米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま 片栗粉	醤油 酒 豆板醤 塩 塩 こしょう 薄口醤油 スープ	830	

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・カニ表示
17(金)	麦ごはん 牛乳 コロッケ ゆで野菜 牛肉とごぼうのしぐれ煮 みそ汁	牛乳 豚肉 たまご 牛肉 たまご みそ	たまねぎ にんじん キャベツ ヤングコーン ブロッコリー ごぼう 生姜 だいこん しめじ ねぎ	精白米 強化米 麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 砂糖 油	塩 こしょう ソース ケチャップ ドレッシング 醤油 酒 平子	862	
20(月)	混ぜごはん 牛乳 揚げ出し豆腐 かき玉汁 プリン	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 たまご 牛乳	ごぼう にんじん まいたけ 椎茸 グリンピース かぼちゃ インゲン 生姜 えのき たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 麦 砂糖 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 プリンの素	醤油 酒 塩 醤油 酒 塩 かつお節 塩 薄口醤油 かつお節 昆布	840	
21(火)	麦ごはん 牛乳 しゅうまい ゆで野菜 大根とあさりの煮物 みそ汁	牛乳 豚肉 魚のスリミ たまご あさり みそ	たまねぎ キャベツ にんじん もやし 大根 しめじ 春菊	精白米 強化米 麦 しゅうまいの皮 片栗粉 ごま油 砂糖 油 さといも	酢 醤油 塩 こしょう 酒 からし 醤油 酒 みりん 平子	820	
22(水)	麦ごはん 牛乳 おでん ごま和え ゼリー	牛乳 牛スジ たまご 厚揚げ 竹輪 昆布	大根 にんじん ほうれん草 もやし にんじん 黄桃	精白米 強化米 麦 こんにやく さといも 砂糖 ごま 砂糖	醤油 酒 かつお節 昆布 からし 醤油 ゼリーの素	830	
24(金)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー カリカリサラダ フルーツ	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース りんご にんにく キャベツ にんじん きゅうり みかん	精白米 強化米 麦 油 じゃがいも 油	カレールー 醤油 塩 こしょう ソース スープ 酢 塩 こしょう	911	
27(月)	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 変わりなます 里芋のおかか煮 さつま汁	牛乳 さばのみそ煮 油揚げ 鶏肉 みそ	大根 にんじん きゅうり 椎茸 にんじん 大根 ごぼう 椎茸 ねぎ	精白米 強化米 麦 しらたき ごま 砂糖 里芋 砂糖 さつまいも こんにやく	醤油 酢 かつお節 醤油 みりん 平子	859	
28(火)	麦ごはん 牛乳 ハンバーグジャポネソースかけ ゆで野菜 ひじき煮 ミネストローネ	牛乳 牛肉 豚肉 たまご 牛乳 さつま揚げ ひじき ベーコン 大豆	たまねぎ りんご にんじん ごぼう キャベツ もやし コーン たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト パセリ	精白米 強化米 麦 パン粉 油 こんにやく 砂糖 じゃがいも 油	ナツメグ 醤油 酢 塩 こしょう 醤油 酒 塩 こしょう コンソメ ケチャップ スープ	892	

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけを行うようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。

## 大豆アラカルト

**良質のたんぱく質**  
畑の肉といわれるほど。とくに大豆のたんぱく質にはむし菌(ミュータンス)を近づけない作用のグリシンがいっぱい。


**せんい**  
便通をよくし腸内細菌のバランスを良好に保つくれる…。大腸がんを予防するサポニンもある。

**脳の活性化**  
脳細胞を活性化するリン脂質やリノール酸、グルタミン酸がある。

**カルシウム**  
肉は体内のカルシウムを尿中に出しやすい。豆類はカルシウムを含むので骨をしっかりと保つにも役だつ。

**動脈硬化を防ぐ**  
肉や魚・卵の脂肪には動脈硬化を促進するコレステロールが含まれているが、豆類の脂肪には動脈硬化を防ぐコレステロールが含まれている。

**老化を防ぐ**  
老化とともに過酸化脂質が体内でふえるのを防ぐビタミンEがある。



### 感染症の予防には しっかり手を洗おう



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

### せっけんでもよく 手を洗おう!!



くしゃみや鼻をかんだ後  
外から帰ってきた時  
おやつやごはんを食べる前

みんなの指の先ちょと指と指のすき間、あと、親指のまわりと手の甲が大好き！  
そこらみんなのおめや お口にジャンプしたいな!!  
でもせっけんでもよく手を洗わねちやうと消滅ちゃうんだ!

よくせっけんを泡立てて洗おう!!