

令和5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 (木)	麦ごはん 牛乳 チキンカレー グリーンサラダ みかんゼリー	牛乳 豚肉	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 キャベツ レタス きゅうり にんじん みかんジュース みかん	精白米 強化米 麦 油 じゃがいも アーモンド ゼリーの素	カレールー 醤油 塩 こしょう ソース スープ ドレッシング	900	
7 (金)	麦ごはん 牛乳 豚肉のフルーティ焼き 野菜炒め 肉じゃが オニオンスープ	牛乳 豚肉 牛肉 豚肉 ベーコン	りんご にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん インゲン 椎茸	精白米 強化米 麦 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	醤油 酒 みりん 塩 こしょう 醤油 酒 塩 こしょう 薄口醤油 コンソメ 塩 スープ	898	
11 (火)	ちらしすし 牛乳 アジごまフライ ポイル野菜 すまし汁	鶏肉 たまご かまぼこ のり アジごまフライ	ごぼう にんじん 椎茸 かんぴょう キャベツ にんじん もやし ねぎ	精白米 強化米 麦 砂糖 油 油	薄口醤油 酒 酢 ドレッシング 薄口醤油 塩 かつお節 昆布	805	
12 (水)	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ポテトサラダ 白菜スープ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 焼き豚 鶏肉	にんにく 生姜 たまねぎ 椎茸 グリンピース きゅうり にんじん コーン レタス 白菜 たまねぎ にんじん 椎茸	精白米 強化米 麦 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 砂糖	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	842	
13 (木)	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 たまご 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 にんじん 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	851	
14 (金)	親子丼 牛乳 磯和え みそ汁 牛乳餅	牛乳 鶏肉 たまご かまぼこ のり 塩昆布 油揚げ みそ 牛乳 きな粉	たまねぎ にんじん 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	802	
17 (月)	たけのこごはん 牛乳 魚のピカタ 練りごまサラダ そうめん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤魚 たまご チーズ 牛乳	たけのこ にんじん 椎茸 インゲン ごぼう きゅうり にんじん レタス オレンジ 椎茸 ねぎ	精白米 強化米 麦 油 小麦粉 油 練りごま ごま そうめん	塩 醤油 塩 こしょう 醤油 マヨネーズ 酢 塩 薄口醤油 酒 かつお節 昆布	812	
18 (火)	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 たまご	キャベツ にんじん ピーマン ほうれん草 もやし にんじん 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	838	
19 (水)	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	831	
20 (木)	麦ごはん 牛乳 ミートボールカレー カリカリサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ミートボール 大豆 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 キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー いちご 黄桃	精白米 強化米 麦 油 じゃがいも 油 油 砂糖	カレールー 塩 こしょう 醤油 ソース 酢 塩 こしょう	895	
24 (月)	麦ごはん 牛乳 鯖の生姜煮 つけあわせ ふきの煮物 白玉汁	牛乳 鯖の生姜煮 さつま揚げ 鶏肉	キャベツ れんこん もやし トマト ふき にんじん 大根 にんじん 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	879	
25 (火)	スパゲティミートソース 牛乳 グリーンサラダ 野菜スープ バナナのケーキ	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ 牛乳 たまご	たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ キャベツ レタス きゅうり にんじん たまねぎ コーン にんじん なす バナナ	スパゲティ 油 小麦粉 アーモンド 小麦粉 砂糖 マーガリン	塩 こしょう ケチャップ 醤油 ソース ハヤシルー ドレッシング スープ 塩 酒 薄口醤油	937	

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 (水)	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 たまご 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	871	
27 (木)	麦ごはん 牛乳 グラタン おかか煮 たまごスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳 昆布巻 たまご	たまねぎ にんじん ほうれん草 れんこん えのき たまねぎ 青梗菜	精白米 強化米 麦 マカロニ 小麦粉 パン粉 マーガリン こんにゃく 砂糖 片栗粉	塩 こしょう 醤油 酒 かつお節 塩 こしょう 薄口醤油 スープ	849	
28 (金)	カレーチャーハン 牛乳 餃子 切り干し大根サラダ ミネストローネ	牛乳 焼き豚 たまご 餃子 ハム ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース 切り干し大根 きゅうり インゲントマト キャベツ たまねぎ セロリ にんじん トマト パセリ	精白米 強化米 麦 油 油 ごま 砂糖 じゃがいも マカロニ 砂糖	塩 醤油 コンソメ 酢 塩 こしょう 塩 こしょう コンソメ スープ	870	

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。

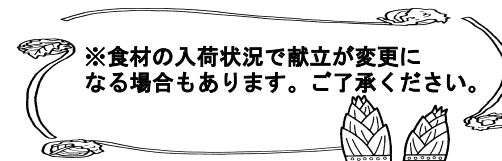
すこしずつでもたくさんの種類の食品をとることが大切です。



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



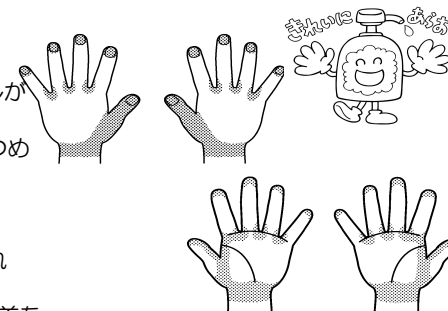
給食提供時間 16:55～17:15
連絡会 17:15～
給食室退出 17:20



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