

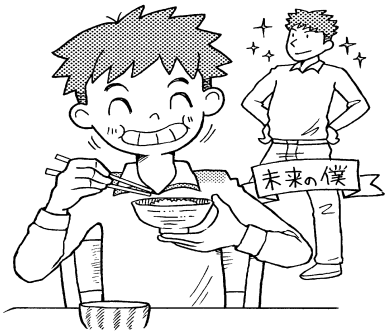
令和5年度10月分予定献立表

佐賀県立鳥栖工業高等学校

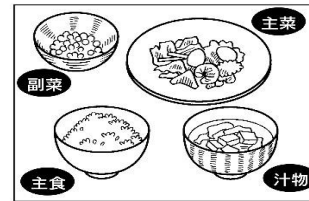
日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑色のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	調味料・その他	エネルギー (kcal)	アレルギー表示
							エビ・カニ
6 (金)	チキンライス 牛乳 さつまいもサラダ 海鮮ボールスープ	牛乳 鶏肉 チーズ 海鮮ボール	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース きゅうり りんご たまねぎ キャベツ にんじん セロリ	精白米 強化米 麦 油 さつまいも じゃがいも マーガリン	ケチャップ 塩 こしょう マヨネーズ こしょう 塩 こしょう スープ	818	
10 (火)	麦ごはん 牛乳 きのこカレー おさつサラダ コーヒゼリー	牛乳 鶏肉 鶏肉 生クリーム	まいたけ エリンギ しめじ 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	精白米 強化米 麦 じゃがいも 油 さつまいも 砂糖 油 ごま ゼリーの素	カレールー 塩 こしょう 醤油 ソース スープ 醤油 酢	976	
11 (水)	麦ごはん 牛乳 ほうれん草のキッシュ かぼちゃの煮物 つけあわせ みそ汁	牛乳 たまご ベーコン 牛乳 チーズ 豚肉 わかめ 豆腐 みそ	ほうれん草 たまねぎ えのき しめじ エリンギ かぼちゃ オレンジ たまねぎ えのき ねぎ	精白米 強化米 麦 バター 砂糖 砂糖 さつまいも	塩 こしょう 醤油 みりん 平子	861	
12 (木)	麦ごはん 牛乳 ミートボール酢豚 パンサンスー たまごスープ マンゴープリン	牛乳 ミートボール ロースハム たまご たまご	たまねぎ 椎茸 にんじん 筍 ピーマン パイナップル きゅうり たまねぎ しめじ ねぎ	精白米 強化米 麦 片栗粉 油 砂糖 春雨 砂糖 油 ごま 片栗粉 マンゴープリン	酒 酢 醤油 ケチャップ スープ 酢 薄口醤油 スープ 酒 塩 薄口醤油	893	
13 (金)	麦ごはん 牛乳 グラタン 洋風おから 白菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳 豚肉 おから チーズ 牛乳 ひじき 鶏肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん にんじん たまねぎ ねぎ 白菜 椎茸 しめじ	精白米 強化米 麦 マカロニ 小麦粉 パン粉 マーガリン 油 砂糖	塩 こしょう 醤油 薄口醤油 塩 こしょう スープ	881	
16 (月)	麦ごはん 牛乳 ごま肉じゃが 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 ほうれん草 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 砂糖 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	849	
17 (火)	麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 野菜炒め ごぼうサラダ 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 ごぼう 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 酒 みりん 塩 こしょう マヨネーズ 醤油 塩 醤油 酒 平子	884	
18 (水)	麦ごはん 牛乳 鶏子丼 ごま和え とろろ汁 プリン	牛乳 鶏肉 うずらの卵 とろろ昆布 牛乳	れんこん インゲン しめじ まいたけ ほうれん草 もやし にんじん 生姜 ねぎ	精白米 強化米 麦 てんぷら粉 油 片栗粉 ごま 砂糖 プリン素	醤油 酒 昆布 かつお節 醤油 平子 薄口醤油 酒 塩	828	
19 (木)	麦ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き つけあわせ 里芋のおかか煮 みそ汁	牛乳 赤魚 牛乳 たまご みそ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー オレンジ 大根 ねぎ	精白米 強化米 麦 里芋 こんにゃく 砂糖 麩	マヨネーズ 塩 こしょう 醤油 酒 かつお節 平子	825	
20 (金)	麦ごはん 牛乳 しゅうまい ゆで野菜 切り干し大根煮 みそ汁	牛乳 豚肉 魚のスリ身 たまご あさり みそ	たまねぎ キャベツ きゅうり 切り干し大根 にんじん インゲン たまねぎ まいたけ しめじ ねぎ	精白米 強化米 麦 しゅうまい皮 片栗粉 ごま油 こんにゃく 砂糖 油 さつまいも	塩 こしょう 酒 醤油 酢 からし 酒 醤油 みりん 平子	892	
24 (火)	まいたけごはん 牛乳 揚げ出し豆腐 かき玉汁 ミルク寒天	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 たまご 牛乳 寒天	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 ブルーベリー	精白米 強化米 麦 砂糖 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 砂糖	醤油 酒 塩 醤油 酒 塩 かつお節 塩 薄口醤油 かつお節 昆布	829	

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)	麦ごはん 牛乳 煮魚 マセドアンサラダ みそ汁	牛乳 鯖 焼き豚 みそ 豆腐	生姜 インゲン にんじん きゅうり にんじん コーン レタス 大根 しめじ ねぎ	精白米 強化米 麦 こんにやく 砂糖 じゃがいも	醤油 酒 みりん マヨネーズ 酢 平子	852	
26 (木)	麦ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 変わりなます かぼちゃの煮物 さつまい	牛乳 さんまの甘露煮 油揚げ 豚肉 鶏肉 みそ	大根 にんじん きゅうり 椎茸 かぼちゃ 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 砂糖 さつまいも こんにやく	醤油 酢 醤油 みりん 平子	829	
27 (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 牛肉 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	
30 (月)	麦ごはん 牛乳 ひよこ豆のドライカレー マセドアンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 豚肉 ひよこ豆 ハム ヨーグルト	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 ブロッコリー 黄桃 パイナップル	精白米 強化米 麦 油 じゃがいも 砂糖	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	931	
31 (火)	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのグラタン 添え野菜 炒め煮 たまごスープ	牛乳 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ちくわ たまご	かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン キャベツ ブロッコリー にんじん インゲン たまねぎ しめじ ねぎ	精白米 強化米 麦 小麦粉 パン粉 マーガリン 砂糖 こんにやく 片栗粉	塩 こしょう スープ マヨネーズ 薄口醤油 塩 スープ	877	

健康な体をつくる食事の仕方



- 1日3食、栄養バランスよく食べる
- ゆっくりよくかんで食べる
- 油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない



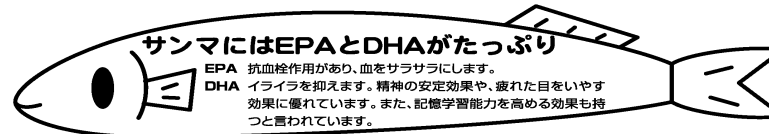
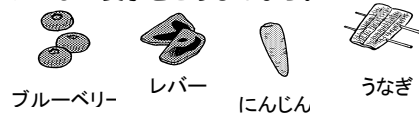
どうして給食はバランスがよいのかな？



- 主食→ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります
- 汁物→足りない栄養素や水分を補います(飲み物)
- 主菜→おかずの中心で、おもに体をつくるもとになります
- 副菜→足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます

目によい食べ物を！

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとりましょう。



ハロウィンを楽しもう

最近、日本でも10月の行事として「ハロウィン」が行われるようになりました。

10月31日は、お化けや動物の仮装をした子どもたちが、近所をまわって「Trick or Treat (お菓子をくれないと、いたずらしちゃうぞ)」と言いながら、お菓子を集めて楽しむ風習があります。各家庭で、かぼちゃをくりぬいて飾りを作って楽しく過ごします。