

令和5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(金)	麦ごはん 牛乳 タンドリーチキン ソテー ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳	たまねぎ にんにく ほうれん草 コーン	精白米 強化米 麦	塩 こしょう カレー粉	737	
		鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ	油 マーガリン	塩 こしょう ケチャップ ソース 塩 コンソメ		
		ベーコン 大豆 ミックスビーンズ	鶏肉	じゃがいも 油	塩 薄口醤油 スープ		
4(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	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	精白米 強化米 麦	醤油 酒 みりん かつお節 酢 醤油	868	
		鶏肉 たまご かまぼこ わかめ	たまねぎ えのき ねぎ	砂糖 片栗粉 油	平子		
		厚揚げ みそ		さつまいも 砂糖 マーガリン	みりん		
5(火)	麦ごはん 牛乳 おからのハンバーグ ひじきサラダ ミネストローネ	牛乳	たまねぎ	精白米 強化米 麦	塩 こしょう ナツメグ	867	
		牛肉 豚肉 おから 牛乳 たまご	きゅうり トマト	パン粉 油	醤油		
		ひじき たまご かにかまぼこ	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	砂糖 油 ごま	塩 こしょう スープ コンソメ		
6(水)	麦ごはん 牛乳 松風焼き 山菜の煮物 みそ汁	牛乳	たまねぎ 生姜 ブロッコリー	精白米 強化米 麦	塩 マヨネーズ	839	
		鶏肉 みそ たまご	山菜 ごぼう にんじん	パン粉 砂糖 けし フライドポテト	醤油 酒		
		さつま揚げ	キャベツ たまねぎ えのき しめじ ねぎ	こんにゃく 砂糖 油	平子		
7(木)	麦ごはん 牛乳 干草焼き 野菜炒め 酢の物 みそ汁	牛乳	ミックスベジタブル キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン きくらげ	精白米 強化米 麦	塩 こしょう ケチャップ 薄口醤油	836	
		たまご 魚肉ソーセージ 牛乳 豚肉 かまぼこ	キャベツ きゅうり 生姜	じゃがいも 油	酢		
		しらす干し わかめ	かぼちゃ にんじん しめじ ねぎ	砂糖 ごま	平子		
8(金)	麦ごはん 牛乳 てんぷら ごま和え 茶碗蒸し すまし汁	牛乳	インゲン かぼちゃ ほうれん草 もやし にんじん 生姜	精白米 強化米 麦	醤油 かつお節 塩	851	
		鶏肉 いか天ぷら	しめじ 春菊	てんぷら粉 油 ごま 砂糖	薄口醤油 塩 酒 かつお節 昆布		
		鶏肉 かまぼこ たまご	白菜		塩 薄口醤油 酒 かつお節 昆布		
11(月)	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 ナムル たまごスープ	牛乳	きゃべつ ピーマン にんじん	精白米 強化米 麦	醤油 酒 豆板醤	835	
		豚肉 みそ	ほうれんそう もやし にんじん にんにく	砂糖 片栗粉 油	塩		
		たまご	えのき たまねぎ 青梗菜	ごま 片栗粉	塩 こしょう 薄口醤油 スープ		
12(火)	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	たまねぎ コーン キャベツ	精白米 強化米 麦	塩 こしょう ドレッシング	876	
		おから ハム ひじき たまご ヨーグルト	大根 にんじん きゅうり 椎茸	小麦粉 パン粉 油	醤油 酢		
		油揚げ	ごぼう たまねぎ 白菜 ねぎ	しらたき ごま 砂糖	かつお節		
13(水)	ゆかりごはん 牛乳 ほうとう風うどん 茎わかめ煮	牛乳	ゆかり	精白米 強化米 麦	平子 昆布 みりん	785	
		豚肉 油揚げ みそ	椎茸 にんじん ごぼう かぼちゃ はくさい にんにく ねぎ	うどん 油	醤油 酒		
		茎わかめ さつま揚げ	にんじん インゲン	こんにゃく 砂糖			
14(木)	麦ごはん 牛乳 シチュー イワシのおかか煮 海藻サラダ	牛乳	たまねぎ にんじん しめじ コーン にんにく グリンピース	精白米 強化米 麦	塩 こしょう 薄口醤油 スープ コンソメ	988	
		鶏肉 ベーコン 牛乳	トマト ブロッコリー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン			
		イワシのおかか煮	キャベツ きゅうり にんじん コーン		ドレッシング		
15(金)	麦ごはん 牛乳 おでん 白菜のゆず和え オレンジゼリー	牛乳	大根 にんじん	精白米 強化米 麦	醤油 塩 みりん かつお節 昆布だし からし	855	
		牛すじ 厚揚げ たまご ちくわ 昆布	白菜 にんじん きくらげ ゆず	こんにゃく さといも 砂糖	薄口醤油		
			みかんジュース	ゼリーの素			

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
18(月)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー カリカリサラダ ミルク寒天	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	精白米 強化米 麦 じゃがいも 油 油 砂糖	塩 醤油 ソース スープ カレールー 酢 塩 こしょう	906	
19(火)	麦ごはん 牛乳 鶏肉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 鶏肉 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	
20(水)	麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 野菜炒め えのきのマヨネーズ和え すまし汁	牛乳 豚肉 かまぼこ 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 きゅうり 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 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	
21(木)	麦ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 マカロニサラダ 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 マカロニ	酒 みりん 醤油 マヨネーズ こしょう 薄口醤油 塩 酒 平子	860	
22(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 ベーコン 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	969	

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ります。

脂肪はいつもより少し多めに

少しの量でたくさんのエネルギーになるので、からだをあたたくします。

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きてても、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

