

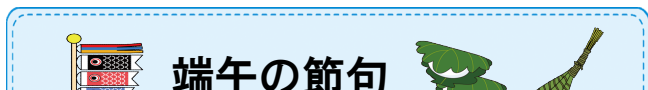
令和6年度5月分予定献立表

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 | 熱量(kcal) | アレルギー表示 (そば・えび・かに) |
|-------|---|-------------------------|-------------------|-------------------------|-------------------|-------------------------|----------|------------------------|----------|-----------------------|
| | | 1群(魚・肉・卵・豆・豆製品) | 2群(牛乳・乳製品・小魚・海そう) | 3群(緑黄色野菜) | 4群(その他の野菜・果物) | 5群(米・パン・めん・いも・砂糖) | 6群(油脂) | | 蛋白(g) | |
| 1(水) | ごはん 牛乳 魚のごま照り焼き ゆかり和え ひじき煮 根菜のみそ汁 | | 牛乳 | | | 精白米 強化米 | | 酒 みりん 醤油 | 846 | |
| | | さば | | | | 砂糖 | ごま | 醤油 みりん 酒 | 36.3 | |
| | | だいず | ひじき | さやいんげん にんじん | キャベツ きゅうり しそ | こんにやく 砂糖 | | 煮干し(だし) | 27.2 | |
| | | 油揚げ みそ | | にんじん こねぎ | ごぼう たまねぎ | じゃがいも | | | 385 | |
| 2(木) | オムライス 牛乳 マカロニサラダ コーンスープ | バター 肉 卵 | 牛乳 | にんじん ピーマン トマト | たまねぎ とうもろこし | 精白米 強化米 麦 砂糖 | 油 | トマトケチャップ 塩 こしょう | 900 | |
| | | ハム | | にんじん | きゅうり | マカロニ 砂糖 | マヨネーズ | 塩 こしょう | 30.5 | |
| | | | 牛乳 | かぼちゃ パセリ | たまねぎ とうもろこし | | | 塩 こしょう コンソメ | 29.2 | |
| | | | | | | | | | 370 | |
| 7(火) | ごはん 牛乳 ブルコギ なすのごま和え 香味スープ | | 牛乳 | | | 精白米 強化米 | | 酒 醤油 みりん 塩 こしょう | 796 | |
| | | 豚肉 みそ | | にんじん | りんご たまねぎ もやし 青梗菜 | 砂糖 | | 醤油 | 33.8 | |
| | | | | | なす キャベツ | 砂糖 | ごま | 塩 醤油 がらスープ | 24.1 | |
| | | ベーコン かまぼこ | | にんじん こねぎ | たまねぎ セロリー | でん粉 | | | 349 | |
| 8(水) | ごはん 牛乳 鶏肉のマーメレード焼き ソテー 切干大根のナムル 白菜のみそ汁 | | 牛乳 | | | 精白米 強化米 | | 塩 こしょう 酒 醤油 ケチャップ | 818 | |
| | | 鶏肉 | | | マーメレードジャム にんにく | スパゲティ 砂糖 | | 醤油 | 31.3 | |
| | | | | こねぎ | 切干大根 きゅうり | 砂糖 | ごま ごま油 | 煮干し(だし) | 22.6 | |
| | | みそ | | | はくさい しめじ | 麩 | | | 321 | |
| 9(木) | ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 茹で野菜 かけ和え だぶ | ちくわ | 牛乳 | にんじん | キャベツ とうもろこし | 精白米 強化米 | | カレー粉 和風ドレッシング | 859 | いか(甲殻類) |
| | | いか みそ | | にんじん | だいこん きゅうり | 小麦粉 | 油 | 酢 | 38.6 | |
| | | 鶏肉 厚揚げ | | にんじん さやいんげん | ごぼう 干し椎茸 | 砂糖 | ごま | 醤油 みりん 塩 鰹節(だし) | 24.0 | |
| | | | | | | さといも こんにやく でん粉 | | | 372 | |
| 10(金) | ピースごはん 牛乳 じゃがいものカレーそぼろ煮 キャベツのマヨネーズ和え 豆腐のすまし汁 | | 牛乳 | | グリーンピース | 精白米 強化米 麦 | | 酒 塩 だし昆布 | 857 | |
| | | 豚肉 | | にんじん さやいんげん | たまねぎ | じゃが芋 砂糖 | 油 | カレー粉 醤油 酒 みりん | 26.7 | |
| | | シーチキン たまご | | こねぎ | キャベツ | マカロニ 砂糖 | マヨネーズ | | 24.6 | |
| | | 豆腐 | わかめ | | たまねぎ | | | 塩 醤油 酒 鰹節(だし) | 325 | |
| 13(月) | 鶏飯 牛乳 きびなごフライ ひじきサラダ ぶどう or みかんゼリー | 鶏肉 たまご | 牛乳 のり | さやいんげん にんじん こねぎ | 干し椎茸 たまねぎ 生姜 レモン汁 | 精白米 強化米 砂糖 | | みりん 醤油 がらスープ 酒 塩 | 830 | |
| | | きびなご たまご | | | | 小麦粉 パン粉 | 油脂 | | 40.1 | |
| | | ハム | ひじき | にんじん | えだまめ | 砂糖 | ごま マヨネーズ | 醤油 | 23.0 | |
| | | アガー | | | ぶどう・みかんジュース | 砂糖 | | | 473 | |
| 14(火) | ごはん 牛乳 松風焼き ほうれん草ソテー 大根サラダ ミネストローネ | 鶏肉 たまご みそ | 牛乳 | ほうれん草 葉ねぎ | たまねぎ もやし とうもろこし | 精白米 強化米 | 油 ごま | 塩 こしょう 醤油 | 860 | |
| | | | | にんじん | だいこん きゅうり | パン粉 でん粉 | ごまドレッシング | | 32.0 | |
| | | ベーコン | | にんじん トマト | キャベツ たまねぎ | | | トマトケチャップ 塩 こしょう | 29.0 | |
| | | | | | | じゃがいも | | | 348 | |
| 15(水) | トルコライス 牛乳 (ピラフ メンチカツ スパソテー) シーザーサラダ 野菜スープ | 豚肉 | 牛乳 | にんじん パセリ | たまねぎ マッシュルーム | 精白米 強化米 麦 | バター | コンソメ カレー粉 塩 こしょう がらスープ | 840 | |
| | | メンチカツ | | | | スパゲティ | 油 | トマトケチャップ 塩 こしょう | 29.1 | |
| | | ベーコン | チーズ | 赤ピーマン | キャベツ きゅうり | クルトン | | フレンチドレッシング | 26.2 | |
| | | | | にんじん さやいんげん | たまねぎ | じゃが芋 | | 醤油 塩 こしょう がらスープ | 345 | |
| 16(木) | ごはん 牛乳 魚の香草焼き 野菜ソテー きんぴらごぼう | | 牛乳 | | | 精白米 強化米 | | 塩 こしょう 酒 レモン汁 | 785 | |
| | | 赤魚 ベーコン | | パセリ にんじん | にんにく もやし とうもろこし | パン粉 | オリーブ油 油 | 醤油 みりん | 31.2 | |
| | | | | にんじん さやいんげん | ごぼう | こんにやく 砂糖 | ごま油 ごま | 22.1 | | |

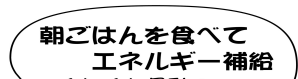
| 日(曜) | 献立名 | 主に体の組織をつくる (赤色のグループ) | | 主に体の調子を整える (緑色のグループ) | | 主にエネルギーになる (黄色のグループ) | | 調味料・その他 | 熱量(kcal) | アレルギー表示 (そば・えび・かに) |
|-------|------------|-------------------------|-------------------|-------------------------|---------------|-------------------------|--------|---------------|----------|-----------------------|
| | | 1群(魚・肉・卵・豆・豆製品) | 2群(牛乳・乳製品・小魚・海そう) | 3群(緑黄色野菜) | 4群(その他の野菜・果物) | 5群(米・パン・めん・いも・砂糖) | 6群(油脂) | | 蛋白(g) | |
| | じゃが芋のみそ汁 | 厚揚げ みそ | | こねぎ | だいこん | じゃがいも | 油 | 煮干し(だし) | 340 | |
| 17(金) | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 強化米 | | | 817 | |
| | 豚肉と野菜のみそ炒め | 豚肉 みそ | | にんじん さやいんげん | キャベツ たまねぎ もやし | 砂糖 | 油 | 酒 | 32.1 | |
| | かぼちゃサラダ | ハム | | かぼちゃ | きゅうり | | マヨネーズ | 塩 こしょう | 26.7 | |
| | 雷汁 | 豆腐 | | こねぎ | ごぼう だいこん | こんにゃく | 油 | 醤油 酒 塩 鰹節(だし) | 343 | |

| 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 | 熱量(kcal) | アレルギー表示 (そば・えび・かに) | | |
|-------|---|-------------------------|---|-------------------------|----------------------|-------------------------|------------|-------------------|-----------|-----------------------|--|--|
| | | 1群(魚・肉・卵・豆・豆製品) | 2群(牛乳・乳製品・小魚・海そう) | 3群(緑黄色野菜) | 4群(その他の野菜・果物) | 5群(米・パン・めん・いも・砂糖) | 6群(油脂) | | 蛋白(g) | | | |
| | | | | | | | | | 脂質(g) | | | |
| | | | | | | | | | カルシウム(mg) | | | |
| 20(月) | ジュシー 牛乳 豚肉の角煮 人参しりしり もずく汁 | 豚肉 | 牛乳 刻み昆布 | にんじん こねぎ | 干し椎茸 | 精白米 強化米 麦 砂糖 | | 酒 醤油 塩 | 882 | | | |
| | | 豚肉 | 郷土料理 <沖縄> | さやいんげん | しょうが | 砂糖 さといも | | 酒 醤油 みりん | 34.0 | | | |
| | | シーチキン たまご | | にんじん | | | | 塩 こしょう 醤油 | 37.0 | | | |
| | | 豆腐 | もずく | こねぎ | たまねぎ | | | 醤油 塩 酒 鰹節(だし) | 306 | | | |
| 21(火) | ごはん 牛乳 魚のマリネ じゃが芋のきんぴら わかめスープ 一口ドーナツ | | 牛乳 | | | 精白米 強化米 | | | 846 | | | |
| | | あじ | | にんじん ピーマン トマト | たまねぎ | 小麦粉 砂糖 | 油 | 塩 こしょう 酢 醤油 | 31.8 | | | |
| | | たまご | わかめ 牛乳 | にんじん | セロリー | じゃが芋 砂糖 | ごま油 ごま | 醤油 | 20.9 | | | |
| | | | | こねぎ | えのきたけ たまねぎ | ミックス粉 砂糖 | バター 油 | 醤油 酒 塩 こしょう たらスープ | 366 | | | |
| 22(水) | ごはん 牛乳 とり天 茹で野菜 茎わかめのきんぴら だんご汁 | | 牛乳 郷土料理 <大分> | | | 精白米 強化米 | | | 877 | | | |
| | | 鶏肉 たまご | | | しょうが にんにく もやし とうもろこし | 小麦粉 でん粉 | 油 ごまドレッシング | 酒 醤油 塩 こしょう | 40.8 | | | |
| | | さつま揚げ | 茎わかめ | にんじん さやいんげん | | こんにやく 砂糖 | 油 | みりん 醤油 | 22.9 | | | |
| | | 油揚げ 豚肉 みそ | | にんじん 葉ねぎ | ごぼう はくさい | 白玉粉 小麦粉 | | 煮干し(だし) | 361 | | | |
| 23(木) | ごはん 牛乳 シューマイ 茹で野菜 ぜんまいの煮物 すまし汁 | | 牛乳 | | | 精白米 強化米 | | | 808 | | | |
| | | 豚肉 | | | たまねぎ キャベツ きゅうり | 砂糖 シューマイ皮 | | 酒 塩 かき油 こしょう 酢 醤油 | 31.3 | | | |
| | | さつま揚げ | | にんじん | 干しぜんまい | こんにやく 砂糖 | ごま油 | 醤油 みりん | 25.2 | | | |
| | | かまぼこ | わかめ | こねぎ | たまねぎ | | | 醤油 酒 塩 鰹節(だし) | 302 | | | |
| 24(金) | 高菜ごはん 牛乳 ポテトサラダ 太平燕 | | 牛乳 しらす干し | | 高菜漬け とうもろこし | 精白米 強化米 砂糖 | ごま油 | 醤油 みりん | 803 | | | |
| | | | 郷土料理 <熊本> | にんじん | きゅうり | じゃがいも 砂糖 | マヨネーズ | 酢 塩 こしょう | 23.9 | | | |
| | | うずら卵 豚肉 | | にんじん さやいんげん | たけのこ たまねぎ しょうが | 春雨 | ごま油 | 醤油 こしょう 酒 鰹節(だし) | 23.4 | | | |
| | | | | | | | | | 342 | | | |
| 27(月) | ごはん 牛乳 チキン南蛮 もやしのソテー 切干大根の炒め煮 キャベツのみそ汁 | | 牛乳 | | | 精白米 強化米 | | | 859 | | | |
| | | 鶏肉 卵 | 郷土料理 <宮崎> | さやいんげん | もやし | 小麦粉 砂糖 | 油 マヨネーズ | 塩 こしょう 醤油 酢 | 31.8 | | | |
| | | さつま揚げ | | にんじん さやいんげん | 切干大根 | こんにやく 砂糖 | 油 | みりん 醤油 酒 煮干し(だし) | 28.2 | | | |
| | | みそ | | こねぎ | キャベツ えのきたけ | | | 煮干し(だし) | 322 | | | |
| 28(火) | ごはん 牛乳 魚のマヨネーズグラタン 茹で野菜 筑前煮 かきたま汁 | | 牛乳 | | | 精白米 強化米 | | | 864 | | | |
| | | 鮭 | クリーム テーズ | ほうれん草 | たまねぎ だいこん | | 油 マヨネーズ | 酒 塩 こしょう ドレッシング | 36.4 | | | |
| | | 鶏肉 | 郷土料理 <福岡> | にんじん さやいんげん | たけのこ ごぼう | こんにやく 里芋 砂糖 | | みりん 酒 醤油 | 29.7 | | | |
| | | たまご | | にんじん こねぎ | たまねぎ 干し椎茸 | でん粉 | | 醤油 みりん 塩 煮干し(だし) | 406 | | | |
| 29(水) | かしわおにぎり 牛乳 かき揚げうどん にんじんサラダ フルーツヨーグルト | 鶏肉 油揚げ | 牛乳 | にんじん さやいんげん | ごぼう | 精白米 強化米 砂糖 | | 酒 醤油 みりん | 907 | | | |
| | | 油揚げ | | にんじん 葉ねぎ | たまねぎ ごぼう | うどん 小麦粉 | 油 | 鰹節(だし)醤油 酒 | 31.5 | | | |
| | | | | にんじん | キャベツ とうもろこし | | マヨネーズ | フレンチドレッシング | 26.9 | | | |
| | | | ヨーグルト | | バナナ バインアップル もも | | | | 352 | | | |
| 30(木) | ごはん 牛乳 魚のガーリック焼き さやいんげんソテー にらのお浸し かぼちゃのみそ汁 | | 牛乳 | | | 精白米 強化米 | | | 755 | | | |
| | | ホキ |  | さやいんげん | とうもろこし | | バター | 塩 こしょう ガーリックパウダー | 33.2 | | | |
| | | | | にら にんじん | えのきたけ もやし | 砂糖 | ラー油 ごま | 醤油 塩 | 21.6 | | | |
| | | 油揚げ みそ | | かぼちゃ こねぎ | たまねぎ しめじ | | | 煮干し(だし) | 341 | | | |
| 31(金) | ごはん 牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き 付け合わせ コールスローサラダ ピーマン汁 | | 牛乳 | | | 精白米 | | | 880 | | | |
| | | 鶏肉 | | ブロッコリー | | 砂糖 はちみつ | 油 マヨネーズ | 塩 マスタード こしょう 醤油 酒 | 32.0 | | | |
| | | |  | にんじん | キャベツ とうもろこし | 砂糖 | マヨネーズ | 酢 | 33.8 | | | |
| | | 焼き豚 | | 小松菜 | たまねぎ | ピーマン | | ガラスープ 醤油 塩 酒 | 343 | | | |



<朝ごはんを元気に1日をスタートしよう!>

だるい 集中力がないという人はいませんか?



| 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 | 熱量(kcal) | アレルギー表示 (そば・えび・かに) |
|------|-----|-------------------------|-------------------|-------------------------|---------------|-------------------------|--------|---------|----------|-----------------------|
| | | 1群(魚・肉・卵・豆・豆製品) | 2群(牛乳・乳製品・小魚・海そう) | 3群(緑黄色野菜) | 4群(その他の野菜・果物) | 5群(米・パン・めん・いも・砂糖) | 6群(油脂) | | 蛋白(g) | |

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。

朝ごはんを食べると、においがかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。

いつもより少し早く起きて、朝ごはんを
しっかり食べて、1日の生活リズムを整えましょう。

