



令和6年度12月分予定献立表



：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食品群(赤)		主に体の調子を整える食品群(緑)		主にエネルギーになる食品群(黄)		調味料	栄養価				アレルギー表示 (えび・かに)
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・麺・いも・砂糖	6群 油		熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	
2(月)	ごはん 牛乳 鶏肉のトマトソースかけ ほうれん草ソー スパゲティサラダ ポテトポタージュ	鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	にんにく たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米		コンソメ粉 ソース 塩	874	31.3	31.8	319	
		ハム		にんじん	きゅうり	でんぷん 砂糖	油 パター	こしょう 酒 トマトケチャップ					
			牛乳	パセリ	たまねぎ	スパゲティ 砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう					
3(火)	親子丼 牛乳 さきいかサラダ すまし汁 スイートポテト	鶏肉 かまぼこ たまご	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	精白米 強化米	油	醤油 みりん 酒	907	32	30.7	362	
		さきいか		にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	マヨネーズ	醤油 酢					
		油揚げ	わかめ	こねぎ	たまねぎ			鯉節(だし)醤油 塩 酒					
4(水)	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 茹で野菜 マゼドアンサラダ 野菜つみれ汁	鶏肉	牛乳		にんにく キャベツ とうもろこし	精白米 強化米			867	32.5	34.4	305	
		ハム		にんじん	きゅうり	小麦粉 でん粉	油	塩 こしょう 酒 ドレッシング					
		野菜つみれ	わかめ	こねぎ	ごぼう たまねぎ	じゃが芋 砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう					
5(木)	ごはん 牛乳 白身魚のポテト焼き さやいんげんソー れんこんサラダ 白菜のみそ汁	魚		さやいんげん 赤ピーマン	とうもろこし たまねぎ	パン粉 じゃがいも	マヨネーズ	塩 こしょう	800	31.9	28.8	382	
		シーチキン		にんじん	れんこん きゅうり		マヨネーズ ごま	みりん 醤油					
		厚揚げ みそ		こねぎ	ごぼう はくさい			煮干し(だし)					
6(金)	ごはん 牛乳 肉野菜炒め 海藻サラダ 肉団子スープ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ もやし たまねぎ きくらげ	精白米 強化米			797	41.4	26.3	330	
			海藻ミックス		だいこん きゅうり	砂糖	ごま油	かき油 醤油 酒 みりん					
		鶏肉 たまご		にんじん こねぎ	しょうが 干し椎茸	でんぷん	ごま油	青しそドレッシング					
9(月)	ごはん 牛乳 鶏肉のガーリック焼き 付け合わせ野菜 にんじんサラダ 春雨スープ	鶏肉	牛乳	ブロッコリー		精白米 強化米			805	30.6	31.7	281	
				にんじん	キャベツ とうもろこし		マヨネーズ	塩 ガーリックパウダー こしょう					
		焼き豚		こねぎ	たまねぎ しめじ	はるさめ	マヨネーズ	フレンチドレッシング					
10(火)	ごはん 牛乳 そぼろ肉じゃが のり酢和え 豆腐のみそ汁	豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ	精白米 強化米			797	30.7	22.3	349	
		シーチキン	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	醤油 酒 みりん					
		豆腐 みそ	わかめ	こねぎ	たまねぎ	砂糖		酢 醤油					
11(水)	ごはん 牛乳 スパゲティクリームソース 盛り合わせサラダ 野菜スープ	ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく	スパゲティ 小麦粉	オリーブ油 パター	塩 コンソメ粉 白ワイン こしょう	858	33.3	34.2	421	
		たまご		ミニトマト	キャベツ もやし とうもろこし			和風ドレッシング					
		鶏肉		にんじん さやいんげん	はくさい	じゃが芋		コンソメ粉 醤油 塩					
12(木)	ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草ソー ひじきの炒め煮 じゃが芋のみそ汁	鮭 みそ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米			752	35.2	19.7	381	
		油揚げ	ひじき	にんじん	えだまめ	砂糖	ごま パター	醤油 酒 みりん					
		みそ		こねぎ	たまねぎ しめじ	じゃがいも	ごま油	醤油 煮干し(だし)					
13(金)	カレーピラフ 牛乳 マカロニサラダ ポトフ ヨーグルトパバロア	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ	精白米 強化米 麦	バター	コンソメ粉 カレー粉 塩 こしょう	820	26.6	27.7	345	
		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					
		ウインナー		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃが芋		コンソメ粉 塩 こしょう					
16(月)	ごはん 牛乳 とんかつ 茹で野菜 かぶの昆布和え 卵スープ	豚肉 たまご	牛乳	とうもろこし	キャベツ	精白米 強化米			876	36.2	34.7	319	
				にんじん	かぶ きゅうり	小麦粉 パン粉	油	ソース ごまドレッシング					
		たまご 焼き豚		こねぎ にんじん	たまねぎ	でんぷん		醤油					
17(火)	ごはん 牛乳 変わり卵焼き もやしのソーテ きんぴらごぼう 大根のみそ汁	たまご ソーセージ	牛乳	にんじん さやいんげん	とうもろこし もやし	精白米 強化米			717	26.7	19.8	395	
		豚肉	スキムミルク	にんじん	ごぼう えだまめ	じゃがいも	バター	塩 こしょう ケチャップ					
		油揚げ みそ		こねぎ	だいこん	砂糖	ごま油 ごま	醤油 酒 みりん					

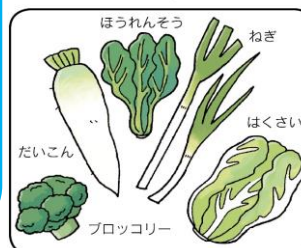
日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる食品群(赤)		主に体の調子を整える食品群(緑)		主にエネルギーになる食品群(黄)		調味料	栄養価				アレルギー表示 (えび・かに)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)		
		肉・魚・卵・豆・豆腐製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・麺・いも・砂糖	油							
18(水)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米								
	魚の西京焼きor梅マヨ焼き 茹で野菜	赤魚 みそ	＜セレクト給食 (魚料理)＞	にんじん	梅干し	砂糖	マヨネーズ	みりん 酒 醤油	811	36.3	27.4	383		
	切干大根の炒め煮	丸天		にんじん さやいんげん	切干大根 きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油	醤油 みりん 和風ドレッシング						
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		こねぎ	たまねぎ しめじ			煮干し(だし)						
19(木)	ごはん 牛乳		牛乳											
	煮込みハンバーグ さやいんげんソテー	豚肉 牛肉 卵	牛乳	さやいんげん にんじん	たまねぎ とうもろこし	パン粉 砂糖 でん粉	バター	塩 こしょう ソース トマトケチャップ	925	34.4	33	371		
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	酢 こしょう						
	ビーフンスープ	焼き豚		こねぎ	たまねぎ えのきたけ	ピーマン		がらすープ 醤油 塩 酒						
20(金)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米		青しそドレッシング						
	魚の幽庵焼き 茹で野菜	メルルーサー			ゆず だいこん 黄ピーマン			醤油 みりん 酒	798	35.2	21.4	313		
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉		かぼちゃ		砂糖	油	醤油 酒 みりん						
	さつま芋のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん こねぎ	しめじ れんこん	さつまいも		煮干し(だし)						
23(月)	ごはん 牛乳	鶏肉	牛乳			精白米 強化米 麦								
	カレーライス			にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃが芋 黒砂糖			864	23.8	28.8	325		
	ごぼうサラダ	ハム		にんじん	ごぼう きゅうり		ごま マヨネーズ							
	いちごゼリー				パインアップル			いちごゼリーの素						
24(火)	★クリスマス★ おたのしみ メニュー！！	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米 精麦	バター	トマトケチャップ 塩 こしょう						
		鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ	マカロニ 小麦粉	バター マヨネーズ	塩 こしょう	944	41.6	44.3	415		
				パセリ	キャベツ しめじ			塩 こしょう コンソメ粉						
						ケーキ								
12月の平均								836	32.9	29.2	353			

＜寒さに負けない！！
冬休みの生活習慣＞

冬休みに入っても
学校がある日と同じ
ように、**早寝・早起き・
朝ごはん**を心がけま
しょう。



冬に美味しい
野菜を食べよう



野菜を多く食べるコツ



強力パワーの
ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをするのを、家族みんなで徹底することが大切です。



冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

寒さをふきとばす冬の食事は？

たんぱく質はたっぷり

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れます。

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、からだをあたためることができます。

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、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。

