



# 令和6年度1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						
8(水)	ごはん 牛乳 カレーライス 切干大根のサラダ いちごヨーグルト	牛乳	牛乳			精白米 強化米 黒米			831	28.5	23.1	389	
		豚肉	にんじん	たまねぎ	にんにく しょうが	じゃがいも 黒糖	油	カレー粉 醤油 カレールウ					
			にんじん	切干大根	きゅうり とうもろこし			青しそドレッシング					
9(木)	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 茄で野菜 じゃが芋のチーズ煮 かきたま汁	牛乳	牛乳			いちごジャム			890	35	36.7	326	
		鶏肉	にんじん	キャベツ	きゅうり	精白米 強化米							
		ペーパン	チーズ	パセリ		小麦粉 片栗粉	油	塩 こしょう ごまドレッシング					
10(金)	ごはん 牛乳 松風焼き 紅白なます 田作り 雑煮	牛乳	牛乳	こねぎ	たまねぎ	片栗粉		じゃがいも	881	39.6	26.6	479	
		鶏肉	たまご みそ	葉ねぎ	たまねぎ	パン粉 砂糖	ごま	醤油					
		かつお節 煮干し	にんじん	だいこん		砂糖	アーモンド ごま	酢 みりん 塩 酒 醤油					
14(火)	牛乳 チキンライス 大根サラダ コーンチャウダー	牛乳	牛乳			白玉団子		絆節(だし)醤油 みりん 酒 塩	873	26.3	32.2	364	
		鶏肉	にんじん ピーマン	たまねぎ	とうもろこし	精白米 強化米 麦 砂糖	バター 油	トマトケチャップ 塩 こしょう					
		シーチキン	赤ピーマン	だいこん 水菜				ごまドレッシング					
15(水)	ごはん 牛乳 さばのカレーミニエル さやいんげんソテー ほうれん草の磯和え 切干大根のみそ汁	牛乳	牛乳	にんじん ブロッコリー	コーンクリーム たまねぎ	小麦粉	バター 油	塩 こしょう がらスープ	838	34.2	27.2	372	
		さば	さやいんげん	とうもろこし		精白米 強化米							
		のり	ほうれん草	にんじん	もやし	小麦粉	バター	塩 こしょう カレー粉					
16(木)	ごはん 牛乳 キャベツメンチカツ 茄で野菜 牛肉とごぼうのしぐれ煮 豆乳みそ汁	牛乳	牛乳	わかめ	こねぎ	砂糖		醤油 みりん 煮干し(だし)	895	35.0	28.6	350	
		豚肉 おから 卵	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	パン粉 小麦粉	油 マヨネーズ	塩 こしょう ソース					
		牛肉			ごぼう しょうが	砂糖	油	醤油 酒					
17(金)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨の中華和え わかめスープ	牛乳	豆乳	にんじん こねぎ	大根 えのきだけ	さつま芋		煮干し(だし)	768	30.2	24.0	365	
		牛乳	豆腐 豚肉 みそ	にんじん	にんにくたまねぎ 根深ねぎ	砂糖 片栗粉	油	醤油 がらスープ					
		ハム			きゅうり とうもろこし	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	醤油					
20(月)	牛乳 三色ごはん かぼちゃサラダ 豆腐としめじのとろみスープ	牛乳	牛乳	さやいんげん	しょうが	精白米 強化米 砂糖		酒 醤油	815	34.8	29.4	311	
		鶏肉 卵		かぼちゃ	きゅうり たまねぎ	砂糖	マヨネーズ	こしょう					
		豆腐 かに棒		こねぎ	しめじ	片栗粉		醤油					
21(火)	ごはん 牛乳 サーモンフライ 野菜チップス ひじきのごまネーズ和え 豆腐とキムチのみそ汁	牛乳	牛乳			精白米 強化米			825	28.4	26.6	388	
		鮭 たまご		れんこん パセリ		小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油	塩					
		ひじき		こまつな にんじん	切干大根		マヨネーズ ごま	醤油 酢					
22(水)	牛乳 ピザ プロッコリーサラダ クリームシチュー	牛乳	牛乳	こねぎ	白菜キムチ たまねぎ えのきだけ			煮干し(だし)	816	32.5	33.6	452	
		ハム	チーズ	ピーマン	たまねぎ	ナン		塩 酒					
		チーキン		プロッコリー 赤ピーマン	キャベツ とうもろこし			和風ドレッシング					
23(木)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のカレー炒め じゃが芋の黒ごまよごし 小松菜のみそ汁	牛乳	牛乳	にんじん 葉ねぎ	もやし はくさい たまねぎ	片栗粉	油 ごま油	酒 醤油 カレー粉	809	37.2	24.1	463	
		豚肉 厚揚げ			しょうが	じゃがいも 砂糖	黒ごま	醤油 酒					
		油揚げ みそ		こまつな かぼちゃ	だいこん			煮干し(だし)					
24(金)	おにぎり 牛乳 焼き鮭 ほうれん草のごま和え すいとん	牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦 ごま		塩	751	36.0	16.2	395	
		鮭	＜給食が始まったころの献立＞			葉ねぎ		塩 酒					
		油揚げ	スキムミルク	にんじん	ごぼう しめじ はくさい	小麦粉	ごま	醤油 みりん					

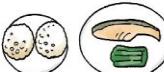
日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる食品群(赤)		主に体の調子を整える食品群(緑)		主にエネルギーになる食品群(黄)		調味料	栄養価				アレルギー表示 (えび・かに)												
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)													
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑	黄色	野菜	その他の野菜・果物	米・麺・いも・砂糖	油	脂															
27(月)	牛乳 シシリアンライス きのこスープ 蒸しパン	牛肉	豚肉	卵	牛乳	のり	トマト	レタス	きゅうり	たまねぎ	精白米	強化米	麦	塩	こしょう	マヨネーズ	927	34.0	32.3	322					
		油揚げ			牛乳		こねぎ		えのき	たけ	しめじ	しいたけ		オリーブ油	醤油	酒	塩	こしょう	がらスープ						
		たまご			牛乳						小麦粉	砂糖	さつまいも	油											
28(火)	牛乳 ごはん チキン南蛮 もやしのソテー	牛乳									精白米	強化米								908	32.9	34.2	369		
		鶏肉			牛乳		にんじん	ピーマン	たまねぎ	とうもろこし	もやし	片栗粉	砂糖	油	タルタルソース	醤油	塩	こしょう	酢						
		ごぼうサラダ			牛乳		にんじん	ごぼう	きゅうり		砂糖	マヨネーズ	ごま	醤油											
29(水)	牛乳 中華丼or皿うどん パンサンスター たまごスープ	牛乳			牛乳		かまぼこ	にんじん	きくらげ	たまねぎ	キャベツ	もやし	麺	砂糖	片栗粉	ごま油	酒	みりん	醤油	かき油	塩	867	40.0	21.5	360
		シーチキン			牛乳		たまご	にんじん	きゅうり		はるさめ	砂糖	ごま	酢	醤油										
		たまご			牛乳		ほうれん草	ほうれん草	しめじ		片栗粉			醤油	塩	こしょう	がらスープ								
30(木)	牛乳 魚の西京焼き 茹で野菜 がめ煮 じゃが芋のみそ汁	牛乳			牛乳		メルルーサー	みそ	だいこん		砂糖			みりん	酒	青しそドレッシング						804	36.9	22.3	333
		鶏肉			牛乳		さつま揚げ	にんじん	れんこん	ごぼう		こんにゃく	砂糖	さといも		みりん	酒	醤油							
		油揚げ	みそ		牛乳		牛乳	こねぎ	たまねぎ		じゃがいも			煮干し(だし)											
31(金)	牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜ソテー	牛乳			牛乳		鶏肉	ほうれん草	にんじん	しょうが	たまねぎ	砂糖	マヨネーズ	醤油	みりん	酒	塩	883	33.4	33.4	352				
		ハム			牛乳		ハム	にんじん	きゅうり	ビーフン	マヨネーズ	マヨネーズ	醤油	塩	こしょう										
		さつま芋のみそ汁			牛乳		厚揚げ	みそ	こねぎ	ごぼう	さつま芋			煮干し(だし)											



## →→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

明治22年



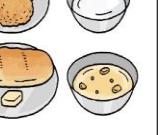
おにぎり・塩さけ・  
菜の漬物

昭和22年



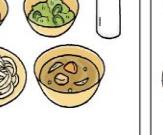
ミルク(脱脂乳)・  
トマトシチュー

昭和25年



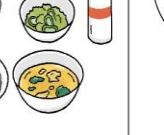
コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・  
ポタージュスープ・コロッケ・  
せんキャベツ・マーガリン

昭和40年



ソフトめんのカレーあん  
かけ・牛乳・甘酢あえ・  
果物(黄桃)・チーズ

昭和52年



カレーライス・牛乳・塩もみ・  
果物(バナナ)・スープ

今のがめ  
くらべたり、ご家庭で  
給食の思い出を話したり  
してみませんか?



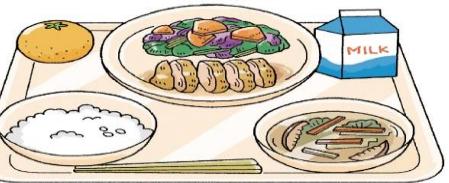
## 1月24日～30日 全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。



## 給食は生きた教材



給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

### 睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

### クイズ マナー違反はだれだ

下の絵の中にマナー違反が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨