



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・大豆製品	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	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	精白米 強化米 黒米	油	カレー粉 醤油 カレールウ 青しそドレッシング	831	28.5	23.1	389	
		ヨーグルト				いちごジャム							
		牛乳				精白米 強化米							
9(木)	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 茹で野菜 じゃが芋のチーズ煮 かきたま汁	鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり	小麦粉 片栗粉	油	塩 こしょう ごまドレッシング コンソメ 塩 こしょう	890	35	36.7	326	
	ベーコン	チーズ	パセリ		じゃがいも			煮干し(だし)塩 醤油					
	たまご	スキムミルク	こねぎ	たまねぎ	片栗粉								
10(金)	ごはん 牛乳 松風焼き 紅白なます 田作り 雑煮	鶏肉 たまご みそ	牛乳	葉ねぎ	たまねぎ	精白米 強化米		醤油	881	39.6	26.6	479	
		かつお節 煮干し	にんじん	だいこん	砂糖	ごま	酢 みりん 塩 酒 醤油						
	鶏肉		にんじん こまつな	ごぼう はくさい かぶ	白玉団子		鰹節(だし)醤油 みりん 酒 塩						
14(火)	チキンライス 大根サラダ コーンチャウダー	鶏肉	牛乳	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 ごまドレッシング	873	26.3	32.2	364	
	シーチキン		赤ピーマン	だいこん 水菜									
	ベーコン	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						
15(水)	ごはん 牛乳 さばのカレーニエル 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	さば	牛乳	さやいんげん	とうもろこし	精白米 強化米			838	34.2	27.2	372	
		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						
	油揚げ みそ	わかめ	こねぎ	切干大根 しめじ	砂糖		醤油 みりん 煮干し(だし)						
16(木)	ごはん 牛乳 キャベツメンチカツ 茹で野菜 牛肉とごぼうのしぐれ煮 豆乳みそ汁	豚肉 おから 卵	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	精白米 強化米			895	35.0	28.6	350	
	牛肉	牛乳		ごぼう しょうが	パン粉 小麦粉	油 マヨネーズ	塩 こしょう ソース						
	豆乳 みそ	豆乳	にんじん こねぎ	大根 えのきたけ	砂糖		醤油 酒 煮干し(だし)						
17(金)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨の中華和え わかめスープ	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	にんにくたまねぎ 根深ねぎ	精白米 強化米			768	30.2	24.0	365	
	ハム			きゅうり とうもろこし	砂糖 片栗粉	油	醤油 がらスープ						
		わかめ	こねぎ	たまねぎ えのきたけ	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	醤油 醤油 酒 塩 がらスープ						
20(月)	三色ごはん 牛乳 かぼちゃサラダ 豆腐としめじのとろみスープ	鶏肉 卵	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	
				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	鮭 たまご	牛乳	れんこん パセリ		精白米 強化米			825	28.4	26.6	388	
		ひじき	こまつな にんじん	切干大根	小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油	塩						
	豆腐 みそ	牛乳	こねぎ	白菜キムチ たまねぎ えのきたけ		マヨネーズ ごま	醤油 酢 煮干し(だし)						
22(水)	ピザ 牛乳 ブロッコリーサラダ クリームシチュー	ハム	牛乳	ピーマン	たまねぎ	ナン		塩 酒	816	32.5	33.6	452	
	シーチキン	チーズ	ブロッコリー 赤ピーマン	キャベツ とうもろこし			和風ドレッシング						
	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも 薄力粉	バター	塩 こしょう コンソメ						
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	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	もやし はくさい たまねぎ	精白米 強化米			809	37.2	24.1	463	
				しょうが	片栗粉	油 ごま油	酒 醤油 カレー粉						
	油揚げ みそ		こまつな かぼちゃ	だいこん	じゃがいも 砂糖	黒ごま	醤油 酒 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	鮭	牛乳			精白米 強化米 麦	ごま	塩	751	36.0	16.2	395	
				ほうれん草 にんじん	もやし		ごま	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		醤油 みりん 鰹節(だし)醤油 酒 塩						

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						
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 油揚げ たまご	牛乳 のり 牛乳	トマト こねぎ	レタス きゅうり たまねぎ えのきたけ しめじ しいたけ	精白米 強化米 麦 小麦粉 砂糖 さつまいも		塩 こしょう マヨネーズ 醤油 酒 塩 こしょう がらスープ	927	34.0	32.3	322	
	牛乳 ごはん チキン南蛮 もやしのソテー ごぼうサラダ かぼちゃのみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 牛乳	にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ とうもろこし もやし ごぼう きゅうり	精白米 強化米 片栗粉 砂糖 砂糖	油 タルタルソース マヨネーズ ごま	醤油 塩 こしょう 酢 醤油 煮干し(だし)	908	32.9	34.2	369	
	牛乳 中華丼or血うどん ハンサンスー たまごスープ	豚肉 たまご えび シーチキン たまご	牛乳 牛乳	にんじん にんじん ほうれん草	きくらげ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり しめじ	麺 砂糖 片栗粉 はるさめ 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	酒 みりん 醤油 かき油 塩 酢 醤油 醤油 塩 こしょう がらスープ	867	40.0	21.5	360	
30(木)	牛乳 ごはん 魚の西京焼き 茹で野菜 がめ煮 じゃが芋のみそ汁	メルルーサー みそ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 牛乳	にんじん にんじん こねぎ	だいこん れんこん ごぼう たまねぎ	精白米 強化米 砂糖 こんにゃく 砂糖 さといも じゃがいも		みりん 酒 青しそドレッシング みりん 酒 醤油 煮干し(だし)	804	36.9	22.3	333	
	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜ソテー ビーフンサラダ さつま芋のみそ汁	鶏肉 ハム 厚揚げ みそ	牛乳 牛乳	ほうれん草 にんじん にんじん こねぎ	しょうが たまねぎ きゅうり ごぼう	精白米 強化米 砂糖 ビーフン さつま芋	マヨネーズ マヨネーズ	醤油 みりん 酒 塩 醤油 塩 こしょう 煮干し(だし)	883	33.4	33.4	352	
	1月の平均								846	33.8	27.8	376	

～新年あけましておめでとうございます～

寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、
夜はしっかり休みましょう。健やかな体と心で
新しい年もすくすく成長してほしいと思います。
今年もおいしく安全な給食を作っていきます。

どうぞよろしくお願いいたします。

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。



→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・ 菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ ポタージュスープ・コロック・ せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あん・ 果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・ 果物(バナナ)・スープ

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？



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 マナー違反はどれだ

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。



⑨ ⑤ ⑦ ② / 夕景のイラスト