



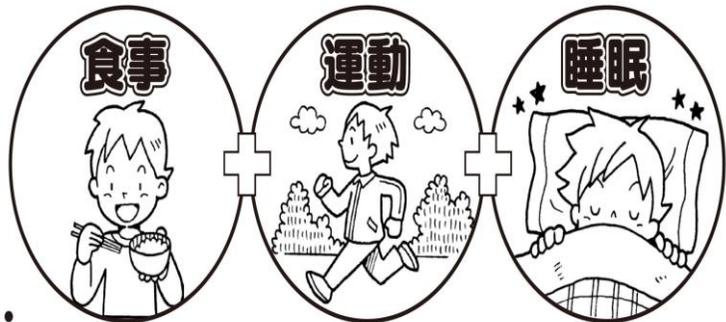
令和6年度2月分予定献立表



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)			
4(火)	手巻き寿司 いわしの梅みそ煮 豆腐のすまし汁 節分豆	牛乳	たまご シーチキン	牛乳 かに棒 のり		きゅうり	精白米 強化米 砂糖	マヨネーズ	酢 塩 醤油 酒 みりん 鰹節(だし)塩 醤油 酒	872	38.6	33.9	491		
			いわし みそ			だいこん 梅干し	砂糖								
			豆腐		にんじん かねぎ	たまねぎ									
			節分豆												
5(水)	ごはん 鶏肉のソフト揚げ かぼちゃサラダ 春雨スープ	牛乳	鶏肉 たまご	牛乳	にんじん	もやし とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 片栗粉	油	醤油 酒 塩 しょう油	872	32.3	32.3	270		
			ハム		かぼちゃ	きゅうり		マヨネーズ							
			かまぼこ		ほうれん草	たまねぎ ほんしめじ	はるさめ		塩 しょう油 醤油 がらスープ						
6(木)	きつねうどん 野菜のごま和え りんごorパインのケーキ	牛乳	油揚げ 鶏肉	かまぼこ	かねぎ	干し椎茸	うどん		醤油 酒 鰹節(だし)	803	32.8	34.1	430		
			たまご	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	醤油 みりん						
			りんご	牛乳	りんご	パインアップル	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖	油							
7(金)	ごはん すき焼き風煮 スパゲティサラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳	牛肉 豆腐		にんじん 葉ねぎ	はくさい しいたけ	こんやく 砂糖		醤油 酒 みりん 鰹節(だし)	822	30.8	23.5	365		
			たまご	スキムミルク	かねぎ	たまねぎ	片栗粉	マヨネーズ	塩 しょう油						
			たまご	スキムミルク	かねぎ	たまねぎ	片栗粉	マヨネーズ	塩 しょう油 煮干し(だし)						
10(月)	焼き鳥丼 ポテトサラダ 大根のみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳	鶏肉 たまご	牛乳 のり	かねぎ	しょうが	精白米 強化米 麦 砂糖		酒 みりん 醤油	942	36	33.1	368		
			みそ 油揚げ		にんじん	きゅうり	じゃが芋 砂糖	マヨネーズ	塩 しょう油						
			ヨーグルト		かねぎ	だいこん はくさい	もも パインアップル パナナ	砂糖	煮干し(だし)						
12(水)	ごはん 鶏肉と大豆の揚げ煮 小松菜の磯香和え 根菜のごまみそ汁	牛乳	大豆 鶏肉 みそ		にんじん	たまねぎ	精白米 強化米 片栗粉 砂糖	油 ごま	醤油 酒 みりん 酢	809	31.2	25.8	433		
			厚揚げ みそ		にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま	醤油						
			厚揚げ みそ		葉ねぎ	だいこん れんこん ごぼう	さつまいも	ごま	煮干し(だし)						
13(木)	ごはん 魚のガーリック焼き 茹で野菜 マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳	メルルーサー			キャベツ とうもろこし	精白米 強化米		ごまドレッシング 酒	804	34.5	30.4	296		
			ハム		にんじん	きゅうり	マカロニ 砂糖	マヨネーズ	塩 しょう油						
			鶏肉		かねぎ	はくさい たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 醤油 塩 しょう油						
14(金)	ひよこ豆のドライカレー ツナサラダ ココアゼリー	牛乳	牛肉 豚肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく しょうが 干しぶどう	精白米 強化米 麦 じゃが芋 黒砂糖	油	カレー粉 醤油 ソース カレールウ がらスープ	926	30.7	33.7	388		
			ツナ		にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし			ごまドレッシング						
			ココアゼリー		生クリーム		ミルクココア アガー 砂糖								
17(月)	ごはん 鶏肉のりんごソースかけ じゃが芋きんぴら ふわふわ汁	牛乳	鶏肉		にんにく		精白米 強化米 スパゲティ 砂糖		トマトケチャップ	819	32.2	24.6	295		
			たまご	スキムミルク	にんじん かねぎ	たまねぎ	片栗粉	ごま ごま油	塩 しょう油 鰹節						
			たまご	スキムミルク	にんじん かねぎ	たまねぎ	片栗粉	ごま ごま油	塩 しょう油 鰹節						
18(火)	ごはん 里芋コロッケ 茹で野菜 変わりなます 豚汁	牛乳	豚肉 たまご	スキムミルク 牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米	油	塩 しょう油 ソース フレンチドレッシング	925	32.5	27.3	403		
			油揚げ		にんじん	しいたけ だいこん きゅうり	こんやく 砂糖	ごま	醤油 みりん 酢						
			豚肉 厚揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	しめじ たまねぎ ごぼう	さつまいも		煮干し(だし)						
19(水)	ごはん 豚ねぎ炒め コールスローサラダ かきたま汁	牛乳	豚肉		にんじん 葉ねぎ	もやし たまねぎ	精白米 強化米		酒 中華だし 塩	764	31.8	27.6	321		
			たまご	スキムミルク	かねぎ	たまねぎ	片栗粉	ごま油 しょう油 ごま	酢						
			たまご	スキムミルク	かねぎ	たまねぎ	片栗粉	マヨネーズ	塩 しょう油 煮干し(だし)						
20(木)	ごはん さばのカレー焼き さやいんげんソテー 梅肉和え さつま芋のみそ汁	牛乳	さば	粉チーズ	さやいんげん	しょうが とうもろこし	精白米 強化米		醤油 酒 カレー粉 塩 しょう油	846	33.1	28.4	351		
			豆腐 みそ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	マヨネーズ パター	梅肉 酢 醤油						
			豆腐 みそ		かねぎ	たまねぎ しめじ			煮干し(だし)						

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)	
21(金)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 野菜炒め 海藻サラダ 小松菜のみそ汁	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ もやし たまねぎ きゅうり だいこん とうもろこし	精白米 強化米 砂糖	油 ごま	みりん 醤油 酒 塩 こしょう 青しそドレッシング 煮干し(だし)	792	33.6	28.8	386	
25(火)	ごはん 牛乳 魚のピカタ もやしのソテー きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	赤魚 卵	牛乳	にんじん	もやし ごぼう えのきたけ たまねぎ	精白米 強化米 小麦粉	バター ごま ごま油	酒 塩 こしょう 醤油 酒 みりん 煮干し(だし)	804	35.9	27.5	387	
26(水)	赤飯 牛乳 とんかつ 紅白なます じゃがバター醤油 茶碗蒸し ピーチゼリー	あずき 豚肉 ベーコン	牛乳 <卒業お祝い献立> 青のり	にんじん	しょうが だいこん 	精白米 強化米 もち米 小麦粉 パン粉	黒ごま 油 バター	塩 酒 みりん 醤油 酢 塩 塩 こしょう 醤油 醤油 塩 酒 鰹節(だし)	958	43.9	30.8	331	
27(木)	ごはん 牛乳 チャプチェ 切干大根のナムル わかめスープ	鶏肉 わかめ	牛乳	にんじん いら ビーマン きゅうり こねぎ	もやし たまねぎ 切干大根 たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 はるさめ 砂糖	ごま油 ごま ごま ごま油 ごま油	酒 醤油 塩 醤油 中華だし 醤油 塩 酒	786	27.7	20.8	378	
2月の平均									847	33.6	28.9	368	



で かぜを
予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!

風邪をひいている人はいませんか?

一口に寒いといっても、人によってその感じ方はいろいろです。とても薄着なのに元気な人もいれば、部屋の中にいて何枚も着ているのに寒い寒いと震えている人もいます。その違いは・・・

寒さに強い人

- ・朝食をしっかりと食べる
- ・体をよく動かす
- ・好き嫌いをせず食べる

寒さに弱い人

- ・きちんと朝食を食べない
- ・体を動かさない
- ・好き嫌いが多い

しっかり食べて、規則正しい生活を送りましょう!!

大豆は畑の肉



大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。



節分

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすこすという習慣がありました。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いははらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

