

# 令和4年5月分 夜間定時制学校給食献立表

福岡県立鞍手高等学校

日	曜	献立名					備考	
		主食	主菜	副菜(汁物)		牛乳		
2	月	赤飯	チキン南蛮	キャベツのマヨネーズサラダ	玉ねぎとわかめのみそ汁		牛乳	
6	金	ご飯	魚の生姜煮	揚げ出し豆腐	もずく汁		牛乳	
9	月	ご飯	鶏肉のプロバンス風	スナップえんどうのソテー	キャベツのスープ		牛乳	
10	火	ご飯	豚キムチ炒め	わかめと枝豆のサラダ	中華卵コーンスープ		牛乳	
11	水	ご飯	魚のフライ	キャベツと小松菜のじゃこ和え	かぼちゃのみそ汁		牛乳	
12	木	ポークカレー(ご飯)		ツナと野菜のサラダ		ヨーグルト	牛乳	
13	金	ご飯	磯辺煮	切干大根のサラダ	豆腐のみそ汁		牛乳	
16	月	ピースごはん	魚の南部焼き	小松菜とベーコンの炒め物	白玉のすまし汁		牛乳	
17	火	ご飯	鶏のねぎマヨネーズ焼き	じゃが芋のカレー煮	きのこのすまし汁		牛乳	
18	水	ご飯	手作りコロッケ	キャベツのレモン風味和え	わかめのみそ汁		牛乳	
19	木	ご飯	豚肉の生姜焼き	野菜の昆布和え	けんちん汁		牛乳	18:00~
20	金	おにぎり	肉うどん	サラダ		りんごゼリー	牛乳	18:00~
23	月	ご飯	豚肉と厚揚げの甘辛煮	春雨の酢の物	かき玉汁		牛乳	18:00~
24	火	ご飯	肉じゃが	野菜のドレッシング和え	キャベツのみそ汁		牛乳	18:00~
25	水	オムライス		ほうれん草のソテー	すまし汁	オレンジ	牛乳	18:00~
26	木	ご飯	鶏の天ぷら	ひじきと野菜の和え物	つみれ汁		牛乳	
27	金	ご飯	五目中華炒め	焼きギョウザ	もやしのスープ		牛乳	
30	月	豚丼(ご飯)		切干大根ときくらげの炒め物	春雨汁		牛乳	
31	火	ご飯	鶏肉の唐揚げ	じゃがいもの土佐煮	豆腐のみそ汁		牛乳	

❖毎月19日は「食育の日」❖  
 主食・主菜・副菜のそろった食事をして、  
 野菜をしっかり食べよう。

第4次食育推進基本計画(令和3~7年度)における食育の推進に当たっての目標 から  
 目標:栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす  
 「主食・主菜・副菜を組合せた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合  
 現状値(R2)27.4% → 目標値(R7)40%以上」

学校給食は、  
 主食・主菜・副菜  
 がそろった食事  
 です。