生徒及び保護者のみなさまへ

石川県立金沢泉丘高等学校　食堂

3月定食メニュー表

★このほか定番メニュー（めん類・カレー等）があります

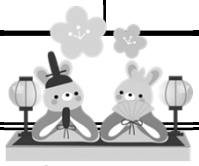
		定　食（450円）	kcal 塩分量g			定　食（450円）	kcal 塩分量g
1	日			16	月	麻婆豆腐 春巻き＆サラダ	701 3.5
2	月	照りマヨチキン丼 チャプチェ		17	火	焼肉＆目玉焼き 明太スパサラ	690 3
3	火			18	水		
4	水	とんかつ ポテトサラダ	855 3.1	19	木	カツカレー サラダ	696 3.6
5	木	ビビンバ丼 サラダ	725 3.4	20	金	鶏のからあげ＆コロッケ デザート	891 3.8
6	金	チキンカツカレー サラダ	808 3.6	21	土		
7	土			22	日		
8	日			23	月		
9	月			24	火		
10	火			25	水		
11	水			26	木		
12	木			27	金		
13	金	豚丼温玉のせ ナムル	828 3.4	28	土		
14	土			29	日		
15	日			30	月		
				31	火		

◎食材の都合により内容が変更することがあります

※定食は数に限りがありますのでご了承ください

※当食堂のごはんは石川県産のお米を使用しています

一口メモ　だし



九州地方ではトビウオを「アゴ」と呼びます。トビウオは脂肪分が少なく干したら上品な味になり高級品です。生のアゴの栄養は、100g あたり 98kcal、たんぱく質 21g 、脂質は 0.71g と他の青魚と比較しても、低脂質で高たんぱくです。ビタミンは、骨の健康に効果のあるD 、ダイエット向きのナイアシン、美肌に良いE 、B6 、B12 が含まれています。B12は特に多く含まれており、血液を作る働きがあります。また、ミネラルも豊富でカリウムなどが含まれています。　だし汁は100g あたり、かつおだしで 3kcal 、昆布だしで 4kcal 、煮干しだしで 1kcal です。その他の栄養素は、たんぱく質、脂質、カリウム、ナイアシン、ビタミンB6 、B12 などです。干し昆布にはカリウムが豊富で、昆布だしには他のだし汁よりカリウムが多く含まれるので、むくみに悩んでいる方は昆布だしがオススメです。
かつおだしはナイアシンが豊富ですのでダイエットや、ストレス予防も期待できます。アゴだしは栄養バランスのとれただし汁で、コク深く、とっても上品な味わいが特徴です。