

2月の給食献立表

令和5年

石川県立ろう学校

日 曜	献 立	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	栄養量
1 水	イカとトマトのスパゲッティ ごぼうサラダ さつまいものフルーツヨーグルト	牛乳・いか・まぐろオリーブ油漬 け・プレーンヨーグルト	スパゲティ・油・カロリーハーフマ ヨネーズ・上白糖・ごま・さつまい も	玉ねぎ・しめじ・ピーマン・にんにく・ごぼ う・にんじん・いんげん・ホールコーン・ みかん缶	エネルギー(kcal) 758 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 23.6 食塩相当量(g) 2.4
2 木	ご飯 鶏のから揚げ 添)キャベツとにんじん 豆ポテのサラダ 揚げと白菜のみそ汁	牛乳・鶏むね肉・まぐろオリーブ 油漬け・いんげん豆・ひよこ豆・う すあげ・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉・油・ じゃがいも・カロリーハーフマヨ ネーズ	しょうが・キャベツ・にんじん・枝豆・白 菜・しめじ	エネルギー(kcal) 795 たんぱく質(g) 40.1 脂質(g) 26 食塩相当量(g) 2.1
3 金	節分豆ご飯 いわしの南蛮漬け 花野菜の胡麻和え わかめのすまし汁 節分デザート	牛乳・大豆・いわし・ロースハム	精白米・上白糖・マカロニ・ごま・ 節分用玉子ボーロ	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・カリフラ ワー・ブロッコリー・たけのこ水煮・えの きたけ・カットわかめ	エネルギー(kcal) 794 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 21 食塩相当量(g) 4
6 月	メロンパン ポークビーンズ カルちゃんサラダ	牛乳・豚もも肉・大豆	ミルクロール・ホットケーキミッ ク・上白糖・バター・グラニュー 糖・薄力粉・じゃがいも・ごま・油	玉ねぎ・にんじん・しめじ・枝豆・にんに く・キャベツ・小松菜・ひじき	エネルギー(kcal) 807 たんぱく質(g) 38.5 脂質(g) 28.4 食塩相当量(g) 3.4
7 火	ご飯 魚いしる漬けのから揚げ 添)揚げさつまいも 豚大根 玉ねぎのみそ汁	牛乳・ふくらぎ・豚ひき肉・みそ	精白米・米粒麦・油・かたくり粉・ さつまいも	大根・にんじん・しょうが・玉ねぎ・いん げん・玉ねぎ・小松菜	エネルギー(kcal) 766 たんぱく質(g) 35.7 脂質(g) 26.3 食塩相当量(g) 2.7
8 水	ご飯、ふりかけ 高野豆腐の揚げ風あんかけ 里芋ツナサラダ なめこ汁	牛乳・高野豆腐・絹ごし豆腐・まぐ ろオリーブ油漬け・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉・里 芋・カロリーハーフマヨネーズ	にんじん・いんげん・干しいたけ・ブロッ コリー・玉ねぎ・ホールコーン・大根・な めこ・カットわかめ	エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 33 脂質(g) 23.1 食塩相当量(g) 2.4
9 木	ご飯 豚肉の生姜焼き 添)織キャベツ じゃが芋の煮物 利休汁	牛乳・豚もも肉・木綿豆腐・みそ	精白米・米粒麦・油・上白糖・かた くり粉・じゃがいも・ごま	玉ねぎ・しょうが・キャベツ・赤ピーマン・ にんじん・いんげん・大根・ごぼう・ね ぎ・干しいたけ	エネルギー(kcal) 787 たんぱく質(g) 34.8 脂質(g) 22.1 食塩相当量(g) 2.8
10 金	炊き込みご飯 鶏の照り焼き 添)南瓜のバター醤油からめ 蕪のすまし汁 ごまプリン	牛乳・うすあげ・鶏もも肉・ふかし	精白米・バター・上白糖・ごま	大根・大根葉・にんじん・しょうが・かぼ ちや・枝豆・かぶ実・かぶ葉・しめじ	エネルギー(kcal) 772 たんぱく質(g) 38.6 脂質(g) 23.4 食塩相当量(g) 2.9
13 月	ミルクロール かぼちゃのミートグラタン 豆腐サラダ ごろごろ野菜スープ 果物	牛乳・豚ひき肉・大豆・絹ごし豆腐	ミルクロール・油・ごま	かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・エリンギ・ 大根・ホールコーン・枝豆・カットわか め・キャベツ・しめじ・黄ピーマン・バナ ナ	エネルギー(kcal) 854 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 35.4 食塩相当量(g) 3.7
14 火	ご飯 オムレツ 添)ブロッコリー れんこんサラダ きのこのスープ バレンタインデザート	牛乳・ロースハム・卵・ベーコン	精白米・米粒麦・じゃがいも・パ ター・カロリーハーフマヨネーズ・ 米粉カップケーキ	玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・れんこ ん・ごぼう・枝豆・ホールコーン・ひじき・ 小松菜・しめじ・エリンギ	エネルギー(kcal) 780 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 26.6 食塩相当量(g) 2.1
16 木	ご飯 魚の蒲焼き 添)青菜の醤油和え 五色なます 沢煮椀	牛乳・ぶり・豚ロース	精白米・米粒麦・かたくり粉・上白 糖・ごま	しょうが・小松菜・大根・にんじん・昆布・ たけのこ水煮・ごぼう・しいたけ・みつば	エネルギー(kcal) 759 たんぱく質(g) 33.7 脂質(g) 25.7 食塩相当量(g) 2.2
17 金	冬野菜のカレーライス シラスともやしのごまサラダ フルーツ豆乳杏仁	牛乳・豚もも肉・しらす干し	精白米・米粒麦・油・上白糖・ご ま・豆乳デザート	玉ねぎ・ごぼう・れんこん・にんじん・に んにく・しょうが・もやし・赤ピーマン・切 干大根・黄桃缶・りんご	エネルギー(kcal) 804 たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 22.4 食塩相当量(g) 2.9
20 月	ミルクロール ジャム チキンのトマト煮 ごぼうソテー 白菜といかボールのスープ	牛乳・鶏もも肉・豚小間肉・いか ボール	ミルクロール・いちごジャム・かた くり粉・油・上白糖	玉ねぎ・ブロッコリー・ごぼう・ピーマン・ 赤ピーマン・にんにく・白菜・しめじ・に んじん・ねぎ	エネルギー(kcal) 740 たんぱく質(g) 39 脂質(g) 24.3 食塩相当量(g) 3.4
21 火	ご飯 擬製豆腐 白菜の柚子みそ和え 石狩汁	牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉・卵・さ け・みそ	精白米・米粒麦・上白糖・かたくり 粉・じゃがいも	しょうが・たけのこ水煮・にんじん・いん げん・干しいたけ・白菜・小松菜・ゆず・ 大根・ねぎ	エネルギー(kcal) 759 たんぱく質(g) 38.8 脂質(g) 22.3 食塩相当量(g) 2.7
22 水	ご飯 おでん ツナとひじきのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳・ちくわ・いかボール・まぐろ オリーブ油漬け・プレーンヨーグ ルト	精白米・米粒麦・里芋・上白糖・油	大根・にんじん・昆布・もやし・にら・ホー ルコーン・ひじき・バナナ・りんご・黄桃 缶・ミカン缶	エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 17.5 食塩相当量(g) 2.2
27 月	ミルクロール 鶏肉のチーズ焼き グリーンサラダ 南瓜の米粉入りスープ	牛乳・鶏もも肉・チーズ・豆乳	ミルクロール・カロリーハーフマヨ ネーズ・油・上白糖・ごま・米粉	玉ねぎ・にんじん・ホールコーン・キャベ ツ・ブロッコリー・いんげん・枝豆・かぼ ちゃ	エネルギー(kcal) 738 たんぱく質(g) 40 脂質(g) 26.5 食塩相当量(g) 3.2
28 火	ご飯 魚の醤油焼き 添)野菜のソテー 卵入りひじきサラダ 肉野菜汁	牛乳・さば・鶏もも肉・みそ	精白米・米粒麦・油・じゃがいも・ カロリーハーフマヨネーズ	しょうが・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ト ウモウ・ひじき・白菜・しめじ・小松菜	エネルギー(kcal) 778 たんぱく質(g) 27.8 脂質(g) 23.1 食塩相当量(g) 2.4

※牛乳は毎日付きます。※主な食品を栄養的働きによって3つのグループに分けています。※献立は、食材の入荷状況により変更になる場合があります。

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
776 kcal	34.4 g	24.4 g	2.6 g	424 mg	3.4 mg	313 μg	0.77 mg	0.68mg	38 mg	8.7 g	120 mg	4.0 mg