

2月の給食献立表

令和6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 木  | ご飯<br>鶏のから揚げ(添) キャベツとにんじん<br>豆ポテトのサラダ<br>揚げと白菜のみそ汁   | 牛乳・鶏むね肉・まぐろオリーブ油<br>漬け・いんげん豆・ひよこ豆・うす<br>あげ・みそ | 精白米・米粒麦・かたくり粉・油・<br>じゃがいも・カロリーハーフマヨ<br>ネーズ   | しょうが、キャベツ、にんじん、枝豆、白<br>菜、しめじ                                   | エネルギー(kcal) 726<br>たんぱく質(g) 38.9<br>脂質(g) 25.7<br>食塩相当量(g) 2.1 |
| 2 金  | 魚の蒲焼き并<br>花椰菜のサラダ<br>わかめのすまし汁<br>節分デザート              | 牛乳・いわし・チキンフレック水煮                              | 精白米・米粒麦・かたくり粉・上白<br>糖・ごま・マカロニ・節分用玉子<br>ボーロ   | しょうが、青のり粉、ブロッコリー、カリフ<br>ラワー、玉ねぎ、たけのこ水煮、えのきた<br>け、にんじん、カットわかめ   | エネルギー(kcal) 679<br>たんぱく質(g) 32.1<br>脂質(g) 16.8<br>食塩相当量(g) 1.4 |
| 5 月  | ミルクロール<br>かぼちゃのミートグラタン<br>豆腐サラダ<br>野菜スープ             | 牛乳・豚ひき肉・大豆・チーズ・豆<br>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<br>根、ホールコーン、枝豆、カットわかめ、<br>キャベツ、ブロッコリー     | エネルギー(kcal) 714<br>たんぱく質(g) 31.1<br>脂質(g) 28.1<br>食塩相当量(g) 3.4 |
| 6 火  | ご飯<br>豚肉の生姜焼き(添) 織キャベツ<br>煮しめ<br>豆腐ときのこのかき玉汁         | 牛乳・豚もも肉・絹ごし豆腐・卵                               | 精白米・米粒麦・油・上白糖・かた<br>くり粉                      | 玉ねぎ、しょうが、キャベツ、れんこん、ご<br>ぼう、にんじん、なめこ、カットわかめ                     | エネルギー(kcal) 686<br>たんぱく質(g) 35.1<br>脂質(g) 20.2<br>食塩相当量(g) 2.3 |
| 7 水  | ご飯、ふりかけ<br>高野豆腐の揚げ風あんかけ<br>ツナ入りポテトサラダ<br>とり野菜汁       | 牛乳・高野豆腐・まぐろオリーブ油<br>漬け・鶏もも肉・みそ                | 精白米・米粒麦・かたくり粉・上白<br>糖・じゃがいも・カロリーハーフマ<br>ヨネーズ | 玉ねぎ、にんじん、いんげん、ホールコー<br>ン、枝豆、白菜、にら                              | エネルギー(kcal) 691<br>たんぱく質(g) 32<br>脂質(g) 22.7<br>食塩相当量(g) 2.4   |
| 8 木  | ご飯<br>魚のゆず味噌やき(添) いんげんと人参<br>豚大根<br>豆腐のすまし汁          | 牛乳・ぶり・みそ・豚ひき肉・絹ご<br>し豆腐                       | 精白米・米粒麦・上白糖・かたくり<br>粉                        | ゆず、いんげん、にんじん、大根、しょう<br>が、えのきたけ、こねぎ                             | エネルギー(kcal) 668<br>たんぱく質(g) 34.8<br>脂質(g) 25<br>食塩相当量(g) 2.2   |
| 9 金  | 炊き込みご飯<br>鶏の照り焼き(添) 人参のナムル<br>かぶのすまし汁<br>デザート        | 牛乳・うすあげ・鶏もも肉・ふかし                              | 精白米・ごま・かたくり粉・油・上<br>白糖・さつまいもチップス             | 大根、大根葉、にんじん、しょうが、かぶ、<br>かぶ葉、しめじ                                | エネルギー(kcal) 688<br>たんぱく質(g) 33.1<br>脂質(g) 18.2<br>食塩相当量(g) 2.7 |
| 13 火 | ご飯<br>厚揚げ入り回鍋肉<br>しゅうまい、蒸し白菜<br>大根の中華スープ             | 牛乳・厚揚げ・豚もも肉・赤みそ・<br>しゅうまい・するめいか               | 精白米・米粒麦・油・上白糖・油・<br>かたくり粉                    | キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、干しいた<br>け、しょうが、にんにく、白菜、にんじん、<br>大根、チンゲンサイ      | エネルギー(kcal) 674<br>たんぱく質(g) 30.2<br>脂質(g) 23.7<br>食塩相当量(g) 2.7 |
| 14 水 | 肉うどん<br>お魚ナゲット、切干大根とコーンの和え物、<br>ブロッコリー<br>バレンタインデザート | 牛乳・牛小間肉・魚ナゲット                                 | 米粉うどん・上白糖・カロリーハー<br>フマヨネーズ・ハートのイチゴプリ<br>ン    | 干しいたけ、昆布、小松菜、ブロッコリー、<br>切干大根、ホールコーン                            | エネルギー(kcal) 677<br>たんぱく質(g) 30.6<br>脂質(g) 22.2<br>食塩相当量(g) 3.0 |
| 16 金 | ハヤシライス<br>キャベツとかにかまサラダ<br>フルーツポンチ                    | 牛乳・豚もも肉・かに風味かまぼこ                              | 精白米・米粒麦・油・バター・マス<br>カットゼリー・上白糖               | 玉ねぎ、しめじ、にんにく、キャベツ、枝<br>豆、昆布、パイン缶、黄桃缶、りんご                       | エネルギー(kcal) 674<br>たんぱく質(g) 26.2<br>脂質(g) 19.1<br>食塩相当量(g) 1.9 |
| 19 月 | ナン<br>キーマカレー<br>ひじきのサラダ<br>フルーツヨーグルト                 | 牛乳・豚ひき肉・大豆・まぐろオ<br>リーブ油漬け・プレーンヨーグルト           | ナン・油・上白糖                                     | しょうが、にんにく、玉ねぎ、トマト、セロ<br>リ、ブロッコリー、ミックスジューズ、ひじき、<br>バナナ、りんご、ミカン缶 | エネルギー(kcal) 636<br>たんぱく質(g) 30.3<br>脂質(g) 27.3<br>食塩相当量(g) 2.7 |
| 20 火 | ご飯<br>擬製豆腐<br>れんこんの金平<br>石狩汁                         | 牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉・卵・豚<br>小間肉・さけ・みそ                 | 精白米・米粒麦・上白糖・かたくり<br>粉・ごま・油・じゃがいも             | しょうが、たけのこ水煮、にんじん、いんげ<br>ん、ひじき、れんこん、大根、ねぎ                       | エネルギー(kcal) 733<br>たんぱく質(g) 38.4<br>脂質(g) 25.5<br>食塩相当量(g) 2.4 |
| 21 水 | ご飯<br>魚のフライ(添) 胡麻キャベツ<br>五目豆<br>かきたま汁                | 牛乳・たら、うすあげ・大豆・み<br>そ・卵                        | 精白米・米粒麦・てんぷら粉・パン<br>粉・油・ごま・上白糖・かたくり粉         | キャベツ、ごぼう、にんじん、枝豆、干しい<br>たけ、玉ねぎ、カットわかめ                          | エネルギー(kcal) 702<br>たんぱく質(g) 34.9<br>脂質(g) 22.3<br>食塩相当量(g) 2.5 |
| 22 木 | ご飯<br>おでん<br>もやしのナムル<br>フルーツクリーム和え                   | 牛乳・ちくわ・厚揚げ・プレーン<br>ヨーグルト                      | 精白米・米粒麦・上白糖・ごま・<br>油・生クリーム                   | 大根、にんじん、昆布、もやし、だいずもや<br>し、トウモロコシ、赤ピーマン、バナナ、りん<br>ご、ミカン缶        | エネルギー(kcal) 688<br>たんぱく質(g) 26.5<br>脂質(g) 21.5<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 26 月 | ミルクロール<br>鶏肉のチーズピカタ(添) ブロッコリー<br>おからサラダ<br>大根のスープ    | 牛乳・鶏もも肉・卵・チーズ・おか<br>ら・まぐろオリーブ油漬け・うすあ<br>げ     | ミルクロール・薄力粉・カロリー<br>ハーフマヨネーズ                  | ブロッコリー、キャベツ、玉ねぎ、大根、チ<br>ンゲンサイ、しめじ                              | エネルギー(kcal) 676<br>たんぱく質(g) 38.8<br>脂質(g) 27.2<br>食塩相当量(g) 2.8 |
| 27 火 | ご飯<br>魚の醤油焼き(添) 野菜のソテー<br>卵入りひじきサラダ<br>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                              | しょうが、玉ねぎ、にんじん、いんげん、<br>きゅうり、ひじき、白菜、しめじ                         | エネルギー(kcal) 676<br>たんぱく質(g) 32.9<br>脂質(g) 25.6<br>食塩相当量(g) 2.3 |
| 28 水 | 五目焼きそば<br>ブロッコリーのおかかマヨ和え<br>オレンジゼリー                  | 牛乳・豚小間肉・いか・えび                                 | 焼きそば用めん・ごま・カロリー<br>ハーフマヨネーズ・上白糖              | キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、干<br>しいたけ、青のり粉、ブロッコリー、カリフ<br>ラワー、オレンジジュース   | エネルギー(kcal) 668<br>たんぱく質(g) 33.1<br>脂質(g) 18.4<br>食塩相当量(g) 2.8 |
| 29 木 | ご飯<br>麻婆豆腐<br>焼きようぎ、ブロッコリー<br>もずくスープ                 | 牛乳・絹ごし豆腐・豚ひき肉・赤み<br>そ・ぎょうぎ                    | 精白米・米粒麦・上白糖・かたくり<br>粉・ごま・油                   | ねぎ、赤ピーマン、干しいたけ、しょうが、<br>にんにく、ブロッコリー、もずく、もやし、<br>にんじん、にら        | エネルギー(kcal) 732<br>たんぱく質(g) 29.8<br>脂質(g) 24.7<br>食塩相当量(g) 3.0 |

※牛乳は毎日付きます。※下線は、旬の食材です。※主な食品を栄養的な働きによって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。

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

| 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     |
|----------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|--------|--------|
| 685 kcal | 33.0 g | 22.9 g | 2.3 g | 384 mg | 4.0 mg | 246 μg | 0.66 mg | 0.64 mg | 35mg  | 6.3 g | 105 mg | 3.4 mg |