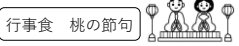
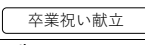


3月の給食献立表

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 金	菜の花ちらし寿司 鶏の照り焼き 春キャベツのサラダ 豆腐とてまり麩のすまし汁 ひなあられ 	牛乳・むきえび・卵・鶏もも肉・絹ごし豆腐	精白米・かたくり粉・マカロニ・手まり麩・ひなあられ	菜の花・にんじん・たけのこ・れんこん・かんぴょう・干しいたけ・キャベツ・ブロッコリー・枝豆・トウモロコシ	エネルギー(kcal) 681 たんぱく質(g) 35.5 脂質(g) 17.9 食塩相当量(g) 3.5
4 月	揚げパン ポークビーンズ キャベツとかにかまサラダ	牛乳・きな粉・豚もも肉・大豆・白いんげん・かに風味かまぼこ	ミルクローラー・上白糖・油・かたくり粉	玉ねぎ・にんじん・しめじ・ブロッコリー・キャベツ・いんげん・昆布	エネルギー(kcal) 694 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 24.4 食塩相当量(g) 2.6
5 火	ご飯 鶏のから揚げ(添) 青じそキャベツ 蓮根入りひじき煮 なめこ汁	牛乳・鶏むね肉・大豆・絹ごし豆腐・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉・油・上白糖・ごま・里芋	キャベツ・青じそ・れんこん・にんじん・ひじき・枝豆・なめこ・カットわかめ	エネルギー(kcal) 710 たんぱく質(g) 38.2 脂質(g) 22.7 食塩相当量(g) 2.0
6 水	ご飯 厚揚げ入り回鍋肉 イカメンチ、ブロッコリー、ミニトマト 大根の中華スープ	牛乳・厚揚げ・豚もも肉・赤みそ・鶏ひき肉	精白米・米粒麦・油・かたくり粉	キャベツ・ピーマン・赤ピーマン・ねぎ・ブロッコリー・ミニトマト・大根・チンゲンサイ・にんじん・しめじ	エネルギー(kcal) 687 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 20.4 食塩相当量(g) 2.5
7 木	赤飯 えびフライ(添) 春キャベツの千切り 菜の花のおかか和え 紅白のすまし汁 お祝いケーキ 	牛乳・あずき・えびフライ・チキンフレーク水煮・かつお削り節・ふかし	精白米・もち米ごま・油・お祝いケーキ	春キャベツ・赤ピーマン・もやし・菜の花・にんじん・大根・えのきたけ・みつば	エネルギー(kcal) 719 たんぱく質(g) 30.0 脂質(g) 22.7 食塩相当量(g) 2.4
11 月	ミルクローラー ひじき入りハンバーグ トマトソースかけ 小松菜とツナのサラダ 野菜スープ	牛乳・豚ひき肉・卵・まぐろ オリーブ油漬け	ミルクローラー・パン粉・上白糖・油	玉ねぎ・ひじき・もやし・小松菜・にんじん・キャベツ・枝豆・セロリ	エネルギー(kcal) 722 たんぱく質(g) 34.7 脂質(g) 31.3 食塩相当量(g) 3.4
12 火	ご飯 魚の竜田揚げ(添) いんげんのごま和え 里芋のそぼろ煮 高野豆腐ときのこのみそ汁	牛乳・さわら・かつお削り節・鶏ひき肉・高野豆腐・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉・油・上白糖・里芋・ごま	いんげん・こねぎ・白菜・なめこ・にんじん	エネルギー(kcal) 706 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 25.4 食塩相当量(g) 2.2
13 水	きつねうどん グリーンサラダ 肉まん	牛乳・すしあげ・まぐろ オリーブ油漬け	国内麦うどん・上白糖・油・肉まん	ねぎ・カットわかめ・春キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・枝豆	エネルギー(kcal) 640 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 23.3 食塩相当量(g) 3.0
14 木	ご飯 麻婆豆腐 もやしの中華和え、ミニトマト ワンタンスープ	牛乳・絹ごし豆腐・豚ひき肉・赤みそ・肉入ワンタン	精白米・米粒麦・上白糖・かたくり粉・ごま・油・はるさめ	ねぎ・赤ピーマン・干しいたけ・もやし・だいずもやし・にんじん・いんげん・ミニトマト・チンゲンサイ・しめじ	エネルギー(kcal) 693 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 22.3 食塩相当量(g) 3.0
15 金	バターチキンカレー ひじきのサラダ 野菜と果物のゼリー	牛乳・鶏もも肉・プレーンヨーグルト・まぐろオリーブ油漬け	精白米・米粒麦・油・バター・上白糖	玉ねぎ・ひじき・ブロッコリー・トウモロコシ・赤ピーマン・枝豆・オレンジジュース・野菜ジュース	エネルギー(kcal) 743 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 25.6 食塩相当量(g) 2.9
18 月	ミルクローラー 魚のムニエル タルタルソースかけ 鉄とりやさいサラダ 人参の米粉入りスープ	牛乳・さけ・卵・まぐろ オリーブ油漬け・調製豆乳	ミルクローラー・薄力粉・バター・カロリーーフマヨネーズ・上白糖・米粉	玉ねぎ・らっきょう甘酢漬け・もやし・小松菜・赤ピーマン・黄ピーマン・ひじき・にんじん	エネルギー(kcal) 681 たんぱく質(g) 38.1 脂質(g) 23.6 食塩相当量(g) 3.1
19 火	ご飯、ふりかけ 千種焼(添) ブロッコリー きんぴらごぼう いか団子のみそ汁	牛乳・鶏ひき肉・卵・豚もも肉・イカボール・みそ	精白米・米粒麦・上白糖・油・ごま・ふりかけ	にんじん・たけのこ・いんげん・干しいたけ・ブロッコリー・ごぼう・枝豆・大根・ねぎ・カットわかめ	エネルギー(kcal) 702 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 23.2 食塩相当量(g) 2.8
21 木	ご飯 豚カツ(添) キャベツとにんじん 五色なます 木綿豆腐とねぎのみそ汁 デザート	牛乳・豚肩ロース肉・うすあげ・木綿豆腐・みそ	精白米・米粒麦・てんぷら粉・パン粉・油・上白糖・ごま・さくらんぼゼリー	春キャベツ・にんじん・大根・茎わかめ・ねぎ	エネルギー(kcal) 742 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 29.3 食塩相当量(g) 1.8

※牛乳は毎日付きます。※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
703 kcal	32.4 g	24.1 g	2.5 g	368 mg	3.4 mg	254 μg	0.70 mg	0.66mg	47 mg	6.1 g	110 mg	3.4 mg