



# 12月

## たべもののはたらき3色分類



石川県立ろう学校

令和6年 ☆飲用牛乳は毎日提供されます

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
2	月	牛乳 ミルクロール 煮込みハンバーグ MIX豆とツナのポテトサラダ 高野豆腐と白菜のスープ	牛乳 4種豆ミックス オリーブ・ド・ツナ 高野豆腐	ミルクロール 上白糖 バター じゃがいも	玉ねぎ しめじ トマト ブロッコリー カリフラワー 白菜 にんじん むき枝豆 ホールコーン	エネルギー(kcal) 742 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 27.3 食塩相当量(g) 3.3
3	火	牛乳 五目ごはん(備蓄より) 魚のピザ風 ごまあえ添え かきたま汁 みかん	牛乳 赤魚 シュレッドチーズ ほしひじき ちくわ 凍結全卵 だし昆布	α化五目御飯 α化白飯 いりごま白 じゃがいも 上白糖 かたくり粉 おつゆ麩	むき枝豆 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー にんじん 小松菜 もやし しめじ ねぎ みかん	エネルギー(kcal) 769 たんぱく質(g) 37.7 脂質(g) 20.8 食塩相当量(g) 2.1
4	水	牛乳 ポークカレーライス ひじきの和え物 りんごのヨーグルトソースかけ	牛乳 豚肉 ダイスターズ ほしひじき ちくわ ヨーグルト	精白米 米粒麦 じゃがいも チャツネ 上白糖 りんごゼリー	しめじ にんじん 玉ねぎ ソテーオニオン グリンピース にんにく しょうが もやし 小松菜 りんご缶	エネルギー(kcal) 778 たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 18.6 食塩相当量(g) 2.6
5	木	牛乳 ご飯 厚揚げと豚肉の味噌マヨネーズ焼き ごぼうのサラダ 大根の中華スープ	牛乳 厚揚げ 豚もも肉 ちくわ 凍結全卵 みそ	精白米 上白糖 米サラダ油 かたくり粉 ごま油	玉ねぎ キャベツ いんげん ごぼう きゅうり にんじん 大根 チンゲンサイ ピーマン 赤ピーマン	エネルギー(kcal) 725 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 24.8 食塩相当量(g) 1.9
6	金	牛乳 ご飯 チキンソテー セロリのおひたし添え カミナリ汁 ひと口変わりぜんざい	牛乳 鶏もも肉 かつお削り節 木綿豆腐 あずき 4種豆ミックス	精白米 米サラダ油 ごま油 米粒麦 上白糖 里芋	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト セロリ キャベツ もやし ゆず 大根 小松菜 乾しいたけ	エネルギー(kcal) 735 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 16.9 食塩相当量(g) 2.3
9	月	牛乳 ミルクロール かぼちゃのミートグラタン しらす干し入りフレンチサラダ 豆腐とコーンのスープ	牛乳 豚ひき肉 クラッシュ大豆 シュレッドチーズ 豚肉 絹ごし豆腐	ミルクロール 薄力粉 米サラダ油 パン粉 いりごま白	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん エリンギ グリンピース キャベツ きゅうり 黄ピーマン 赤ピーマン レモン果汁 しめじ スイートコーン	エネルギー(kcal) 750 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 28.9 食塩相当量(g) 2.7
10	火	牛乳 麦ご飯 おでん 柚の香鶏味噌 磯和え めった汁	牛乳 厚揚げ だし昆布 鶏ひき肉 豚小間 みそ 焼きのり	精白米 米粒麦 さといも さつまいも 上白糖	大根 にんじん いんげん ゆず 小松菜 もやし 白菜 ごぼう ねぎ	エネルギー(kcal) 786 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 21.2 食塩相当量(g) 2.5
11	水	牛乳 みそラーメン 石川県産れんこん入り肉団子 フルーツの生クリーム和え	牛乳 豚肉 赤みそ みそ 生クリーム ヨーグルト	中華麺 上白糖 かたくり粉 じゃがいも	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ スイートコーン缶詰 たけのこ ねぎ ゆず ブロッコリー 干しぶどう パナナ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	エネルギー(kcal) 786 たんぱく質(g) 35.5 脂質(g) 27.3 食塩相当量(g) 3.5
12	木	牛乳 中華風炊込みご飯 出し巻き卵の中華あんかけ 春雨スープ 加賀なしゼリー	牛乳 豚小間 ほしひじき だし巻卵 かに風味かまぼこ 茎わかめ 鶏むね肉	精白米 米粒麦 上白糖 ごま油 かたくり粉 はるさめ 石川県産加賀しずく梨ゼリー	たけのこ水煮 にんじん むき枝豆 乾しいたけ しょうが だいずもやし もやし トウモロコシ チンゲンサイ	エネルギー(kcal) 675 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 18 食塩相当量(g) 3.1
13	金	牛乳 ご飯 鶏のから揚げ ボイル野菜 青菜としらすのお浸し みそ汁	牛乳 鶏むね肉 かつお削り節 うすあげ わかめ みそ	精白米 かたくり粉 揚げ油 上白糖 いりごま白 じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん 小松菜 切干大根 えのきたけ 玉ねぎ	エネルギー(kcal) 745 たんぱく質(g) 37.4 脂質(g) 21.8 食塩相当量(g) 2.1
16	月	牛乳 ミルクロール シェパードパイ ブロッコリーとりんごのサラダ カボチャのスープ	牛乳 豚ひき肉 クラッシュ大豆 粉チーズ オリーブ・ド・ツナ 豆乳	ミルクロール 米サラダ油 薄力粉 じゃがいも 乾燥マッシュポテト バター 上白糖 オリーブ油 アーモンド 米粉	玉ねぎ ミックスベジタブル エリンギ キャベツ ブロッコリー りんご かぼちゃ かぼちゃペースト パセリ	エネルギー(kcal) 797 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 29 食塩相当量(g) 3.6
17	火	牛乳 小松産トマトたっぷりハヤシライス 花野菜サラダ フルーツ豆乳かん	牛乳 豚肉 オリーブ・ド・ツナ 豆乳	精白米 米粒麦 薄力粉 米サラダ油 バター 上白糖	玉ねぎ ソテーオニオン エリンギ トマト カリフラワー ブロッコリー にんじん きゅうり スイートコーン缶詰 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	エネルギー(kcal) 780 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 20.4 食塩相当量(g) 2
18	水	牛乳 ご飯 千種焼き いんげんごま和え 白和え 豚汁	牛乳 鶏ひき肉 凍結全卵 ほしひじき 焼き豆腐 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 すりごま黒 里芋	玉ねぎ にんじん たけのこ トウモロコシ 乾しいたけ しょうが いんげん 小松菜 白菜 ねぎ	エネルギー(kcal) 734 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 21.8 食塩相当量(g) 2.4
19	木	牛乳 ご飯 ブリゆず味噌やき お浸し添え 冬至かぼちゃ(南瓜のいとこ煮) 豆腐のすまし汁	牛乳 ぶり みそ あずき 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 上白糖 かたくり粉 手まり麩	ゆず ほうれん草 白菜 にんじん かぼちゃ えのきたけ こねぎ	エネルギー(kcal) 767 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 23.2 食塩相当量(g) 2.3
20	金	牛乳 クリスマスランチ(キーマカレー&カップエッグ) 大根とりんごのサラダ きのこスープ お楽しみデザート	牛乳 豚ひき肉 クラッシュ大豆 たまご ミックスチーズ	精白米 米粒麦 米サラダ油 クリスマスカップデザート	にんにく しょうが 玉ねぎ エリンギ セロリ トマト ミックスベジタブル 大根 きゅうり りんご 干しぶどう えのきたけ しめじ 白菜 ねぎ	エネルギー(kcal) 820 たんぱく質(g) 30 脂質(g) 28.8 食塩相当量(g) 2.6
23	月	飲むヨーグルト(牛乳無) ミルクロール チキンのチーズ焼き フルーツMIXサラダ 豆腐とコーンのとろみスープ	チキンフレーク 絹ごし豆腐 豆乳 シュレッドチーズ	のむヨーグルト ミルクロール 米サラダ油 パン粉 米粉	玉ねぎ エリンギ かぼちゃ むき枝豆 赤ピーマン キャベツ にんじん きゅうり 甘夏缶 りんご ほうれん草 スイートコーン	エネルギー(kcal) 730 たんぱく質(g) 36.9 脂質(g) 19.2 食塩相当量(g) 2.4

\* 海藻類の分類について 小学校では「おもに体をつくる食品」として赤に分類していますが、高校では「体の調子を整える食品」として緑に分類されます

☆平均給与栄養量☆										
エネルギー	たんぱく質	脂質	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	食塩相当量
757 kcal	32.9 g	23.0 g	413 mg	4.1 mg	282 μg	0.79 mg	0.67 mg	41 mg	9.0 g	2.6 g