

2月

たべもののはたらき3色分類

令和7年 ☆飲用牛乳は毎日提供されます

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	
3	月	牛乳 ミルクロール チキンピカタ おからサラダ ポテトコンソメスープ 節分福豆	牛乳 鶏むね肉 凍結全卵 粉チーズ おから まぐろサラダ油漬 ほしひじき 福豆	ミルクロール 薄力粉 じゃがいも	ブロッコリー にんじん キャベツ ホールコーン 玉ねぎ いんげん	エネルギー(kcal) 717 たんぱく質(g) 41.2 脂質(g) 26.7 食塩相当量(g) 2.8	
4	火	牛乳 奈良茶飯 豚肉のしょうが焼き もやしとひじきの和え物 厚揚げのみそ汁	牛乳 大豆 豚肉 ほしひじき 厚揚げ みそ	精白米 米粒麦 白ごま 米サラダ油 上白糖 かたくり粉	玉ねぎ しょうが カリフラワー ブロッコリー キャベツ もやし しめじ 小松菜 にんじん	エネルギー(kcal) 741 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 25.8 食塩相当量(g) 2.4	
5	水	牛乳 ハヤシライス コーンサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 シュレッドチーズ 魚肉ソーセージ	精白米 米粒麦 薄力粉 米サラダ油 無塩バター 上白糖 カクテルゼリー	玉ねぎ ソテーオニオン エリンギ しめじ トマト缶 スイートコーン缶 カリフラワー ブロッコリー にんじん キャベツ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	エネルギー(kcal) 789 たんぱく質(g) 24.9 脂質(g) 22.1 食塩相当量(g) 1.9	
6	木	牛乳 ご飯 チキンカツ 蒸し野菜添え ごぼうサラダ 大根のみそ汁	牛乳 鶏むね肉 魚肉ソーセージ みそ	精白米 上白糖 薄力粉 かたくり粉 米粉 パン粉 揚げ油 アーモンド	キャベツ にんじん ごぼう きゅうり 玉ねぎ 大根 えのきたけ ねぎ	エネルギー(kcal) 722 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 23.7 食塩相当量(g) 1.7	
7	金	牛乳 ご飯 チキンムニエル 海藻サラダ 白菜のみそ汁	牛乳 鶏むね肉 海藻ミックス 寒天コンヤク まぐろサラダ油漬 うすあげ みそ	精白米 薄力粉 バター サラダ油 フレンチポテト ごま油 上白糖	国産レモン ブロッコリー もやし にんじん ホールコーン 白菜	エネルギー(kcal) 703 たんぱく質(g) 34.8 脂質(g) 19.4 食塩相当量(g) 2	
11	火	牛乳 舞茸ご飯 白菜と豚小間の旨塩煮 切干大根の和風サラダ 豆腐とわかめのみそ汁 りんごゼリー	牛乳 うすあげ 豚肉 ほしひじき かまぼこ 絹ごし豆腐 わかめ みそ	精白米 上白糖 はるさめ かたくり粉 ごま油 りんごゼリー	にんじん まいたけ しめじ 乾しいたけ 白菜 しょうが 切干大根 小松菜 ねぎ	エネルギー(kcal) 784 たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 25.8 食塩相当量(g) 2.8	
12	水	牛乳 ピザ風モダン焼き ひと口おにぎり もやしの和え物 根菜みそしる	牛乳 石川県産スルメイカ 豚肉 絹ごし豆腐 シュレッドチーズ 青のり粉 かつお節 ちくわ うすあげ みそ	焼きそば麺 長芋 薄力粉 精白米 白ごま おつゆ麩 里芋	キャベツ にんじん もやし きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	エネルギー(kcal) 704 たんぱく質(g) 33.8 脂質(g) 22.2 食塩相当量(g) 3.2	
13	木	入学者選抜	全学部休業日				
14	金	牛乳 チキンライス 和風サラダ カボチャのスープ チョコプリン	牛乳 鶏もも肉 鶏むね肉 わかめ かまぼこ 豆乳	精白米 米粒麦 米サラダ油 白ごま 米粉 チョコプリン	玉ねぎ エリンギ ミックスベジタブル ブロッコリー キャベツ にんじん かぼちゃ 学給かぼちゃペースト	エネルギー(kcal) 722 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 19.7 食塩相当量(g) 2.6	
17	月	牛乳 ミルクロール 防災食・蒸しパン チキンのトマト煮 アーモンド入りスハゲティサラダ ミルクソフトゼリー	牛乳 豆乳 魚肉ソーセージ 鶏もも肉	ミルクロール 薄力粉 上白糖 じゃがいも スパゲティ アーモンド ソフトゼリーの素	ミックスベジタブル 玉ねぎ にんじん ブロッコリー トマト缶 キャベツ みかん缶	エネルギー(kcal) 740 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 24.4 食塩相当量(g) 2.4	
18	火	牛乳 ご飯 さば照り焼き たまご入りひじきサラダ さといも汁	牛乳 さば だし巻卵 ほしひじき うすあげ みそ	精白米 上白糖 かたくり粉 ごま油 里芋	しょうが ブロッコリー きゅうり にんじん もやし 乾しいたけ ねぎ	エネルギー(kcal) 752 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 30.1 食塩相当量(g) 2.3	
19	水	牛乳 みそラーメン しゅうまい、蒸し野菜 フルーツクリーム和え	牛乳 豚肉 赤みそ みそ シュウマイ 切り干し昆布 生クリーム200 ヨーグルト	ラーメン 上白糖	キャベツ もやし にんじん スイートコーン詰 たけのこ水煮 にんにく しょうが ねぎ 白菜 赤ピーマン バナナ パイン缶 黄桃缶 干しぶどう	エネルギー(kcal) 750 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 26.8 食塩相当量(g) 3.9	
20	木	牛乳 麦ご飯 豚キムチ もやしのナムル 豆腐とわかめスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 魚肉ソーセージ 絹ごし豆腐 わかめ いちごヨーグルト	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 白ごま 上白糖 かたくり粉	玉ねぎ マイルドキムチ 白菜 ねぎ ブロッコリー もやし キャベツ にんじん 乾しいたけ	エネルギー(kcal) 772 たんぱく質(g) 31.3 脂質(g) 25.4 食塩相当量(g) 2.2	
21	金	牛乳 ご飯 鶏のコーンマヨ焼き 里芋ツナサラダ 豚汁	牛乳 若鶏むね まぐろサラダ油漬 豚肉 木綿豆腐 みそ	精白米 里芋	ホールコーン ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 大根 乾しいたけ ねぎ	エネルギー(kcal) 722 たんぱく質(g) 36.4 脂質(g) 24 食塩相当量(g) 1.6	
25	火	牛乳 豆入りチキンカレーライス ひじきともやしの和え物 りんごたっぷりフルーツポンチ	牛乳 鶏もも肉 若鶏むね 4種豆ミックス シュレッドチーズ ほしひじき 魚肉ソーセージ	精白米 米サラダ油 じゃがいも チャツネ 上白糖 ごま油 りんごゼリー	にんじん 玉ねぎ ソテーオニオン グリーンピース にんにく しょうが もやし 小松菜 りんご缶	エネルギー(kcal) 797 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 17.1 食塩相当量(g) 2.4	
26	水	牛乳 ご飯 若鶏の味噌マヨネーズ焼き チャプチェ 芋とわかめのみそ汁	牛乳 鶏むね肉 みそ 牛ひき肉 豚ひき肉 わかめ	精白米 はるさめ ごま油 上白糖 白ごま じゃがいも	キャベツ 赤ピーマン ホールコーン にんにく ごぼう にんじん 乾しいたけ たけのこ水煮 小松菜 ねぎ	エネルギー(kcal) 743 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 19.1 食塩相当量(g) 2.4	
27	木	牛乳 ご飯 オムレツのトマトソースかけ ごぼうのソテー 白菜と豆腐のスープ	牛乳 ベーコン 魚肉ソーセージ 鶏むね肉 絹ごし豆腐	精白米 米サラダ油 上白糖 バター じゃがいも	トマト缶 玉ねぎ にんにく ブロッコリー ごぼう ピーマン 赤ピーマン 白菜 小松菜 にんじん 乾しいたけ	エネルギー(kcal) 717 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 21 食塩相当量(g) 2.1	
28	金	牛乳 ご飯 若鶏の香味焼き ゆかり和え添え 切昆布の煮物 めった汁	牛乳 若鶏もも肉皮なし 凍結全卵 刻み昆布 うすあげ ちくわ 豚肉 みそ	精白米 米粉 かたくり粉 上白糖 ごま油 さつまいも	にんにく しょうが 白菜 小松菜 にんじん 乾しいたけ むき枝豆 ごぼう ねぎ	エネルギー(kcal) 719 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 2.8	

* 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
700 kcal	30.4 g	21.8 g	355 mg	2.7 mg	209 μg	0.69 mg	0.56 mg	32 mg	7.2 g	2.3 g