

3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 ひな祭り寿司 メンチカツ サラダ添え なめこ汁	牛乳 わかめ みそ 	精白米・上白糖 米サラダ油	むき枝豆・にんじん・菜の花 キャベツ・ブロッコリー カリフラワー・りんご・なめこ 大根	エネルギー(kcal) 742 たんぱく質(g) 25.5 脂質(g) 23.2 食塩相当量(g) 2.5	
4	火	牛乳 ご飯 千種焼き いんげんごま和えぞえ 白和え めったかす汁	牛乳・鶏ひき肉 凍結全卵・ほしひじき 焼き豆腐・豚うでかた肉 みそ	精白米・上白糖 米サラダ油・黒ごま さつまいも	玉ねぎ・にんじん たけのこ水煮・豆苗 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) 739 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 22.2 食塩相当量(g) 2.4	
5	水	牛乳 えびドリア マカロニサラダ 高野豆腐とわかめのスープ フルーツポンチ	牛乳・鶏ひき肉 調製豆乳・シュレッドチーズ 魚肉ソーセージ・高野豆腐 わかめ・たまご	えびピラフ・白飯・上白糖 米サラダ油・薄力粉 バター・米粉・パン粉 マカロニ・かたくり粉	玉ねぎ・しめじ・乾しいたけ ミックスベジタブル・キャベツ にんじん・ブロッコリー・ねぎ みかん缶・黄桃缶・パイン缶	エネルギー(kcal) 767 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 23.6 食塩相当量(g) 2.8	
6	木	牛乳 赤飯 MIXひとくちカツ、マッシュポテト 添え ブロッコリーのフレンチサラダ ぐるぐる野菜スープ	牛乳・豚肩ロース 鶏むね肉	アルファ化赤飯・黒ごま 薄力粉・かたくり粉・米粉 米サラダ油・パン粉 乾燥マッシュポテト・バター	ミックスベジタブル・キャベツ ブロッコリー・大根・玉ねぎ にんじん・しめじ	エネルギー(kcal) 747 たんぱく質(g) 26.9 脂質(g) 21.3 食塩相当量(g) 2	
10	月	牛乳 ミルクロール ミートボールシチュー キャベツとコーンのマカロニサラダ 果物	牛乳・魚肉ソーセージ	ミルクロール じゃがいも・上白糖 マカロニ	玉ねぎ・ソテーオニオン にんじん・ブロッコリー キャベツ・ホールコーン 甘夏缶・いちご	エネルギー(kcal) 741 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 24.9 食塩相当量(g) 3.2	
11	火	牛乳 ご飯 若鶏の麴焼き 豆とポテトのサラダ 大根のみそ汁	牛乳・鶏むね肉 魚肉ソーセージ 4種豆ミックス・うすあげ みそ 	精白米・じゃがいも	いんげん・むき枝豆・玉ねぎ 大根・にんじん・えのきたけ ねぎ	エネルギー(kcal) 711 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 19.5 食塩相当量(g) 1.8	
12	水	牛乳 麻婆麺 もやしのナムル 青菜のスープ	牛乳・豚ひき肉 赤みそ・魚肉ソーセージ 絹ごし豆腐・鶏もも肉	焼きそば用中華麺 米サラダ油・上白糖 かたくり粉・ごま油 白ごま	ねぎ・赤ピーマン・乾しいたけ しょうが・にんにく・もやし キャベツ・にんじん・きゅうり 小松菜・しめじ	エネルギー(kcal) 715 たんぱく質(g) 28 脂質(g) 32.4 食塩相当量(g) 3.3	
13	木	牛乳 ご飯 肉じゃが ごぼうサラダ かきたま汁	牛乳・豚うでかた肉 ちくわ・絹ごし豆腐 わかめ・たまご・みそ	精白米・じゃがいも 米サラダ油・上白糖	玉ねぎ・にんじん・いんげん ごぼう・ブロッコリー ホールコーン・ねぎ	エネルギー(kcal) 731 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 22.4 食塩相当量(g) 2.5	
14	金	牛乳 ご飯 フィッシュ&チップス コーンサラダ 大根スープ	牛乳・たら・鶏ひき肉	精白米・薄力粉 かたくり粉・米粉・揚げ油 フレンチポテト	いんげん・ホールコーン カリフラワー・ブロッコリー にんじん・キャベツ・大根 切干大根・乾しいたけ・ねぎ	エネルギー(kcal) 718 たんぱく質(g) 26 脂質(g) 21.5 食塩相当量(g) 2.1	
17	月	 振替休日(3月20日) 					
18	火	牛乳 青菜と枝豆ごはん 卵巻きのそぼろあんかけ もやしの和え物 豚汁	牛乳・だし巻卵 鶏ひき肉・魚肉ソーセージ 豚うでかた肉・木綿豆腐 みそ	青菜御飯・梅がゆ・白飯 白ごま・上白糖 かたくり粉・じゃがいも	むき枝豆・乾しいたけ しょうが・ミックスベジタブル もやし・キャベツ・にんじん 大根・ねぎ	エネルギー(kcal) 708 たんぱく質(g) 30 脂質(g) 22.8 食塩相当量(g) 2.2	
19	水	牛乳 ご飯 災害対応;野菜カレー 和え物 フルーツポンチ	牛乳・魚肉ソーセージ	精白米・はるさめ 上白糖・ごま油	キャベツ・きゅうり・りんご バナナ・みかん缶・パイン缶 黄桃缶	エネルギー(kcal) 729 たんぱく質(g) 17.1 脂質(g) 18.8 食塩相当量(g) 3.5	
20	木	牛乳 ご飯 豆腐入り和風ハンバーグ あげと野菜のおかか 煮 里芋のみそ汁	牛乳・木綿豆腐 鶏ひき肉・ほしひじき うすあげ・かつお節 みそ	精白米・米サラダ油 パン粉・米粉・上白糖 かたくり粉・バター 白ごま・里芋	玉ねぎ・にんじん・しょうが いんげん・しめじ・キャベツ 小松菜・ごぼう・ねぎ	エネルギー(kcal) 711 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 21.2 食塩相当量(g) 2	
21	金	牛乳 古代米入りちらし 米粉チキンカツ こふき 芋 菜の花サラダ すまし汁	牛乳・うすあげ 鶏むね肉・絹ごし豆腐 だし昆布	精白米・十六穀米500g 上白糖・薄力粉・かたくり粉 米粉・米サラダ油・パン粉 じゃがいも	かんぴょう・乾しいたけ にんじん・むき枝豆・キャベツ 小松菜・ホールコーン・しめじ 糸みつば	エネルギー(kcal) 703 たんぱく質(g) 34.6 脂質(g) 19.7 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
728 kcal	28.3 g	22.6g	402mg	3.2mg	212 μg	0.61 mg	0.54 mg	34 mg	7.6 g	2.5 g