



2月の給食献立表



令和元年度

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	【節分献立】 牛乳 ご飯 豚肉のしょうが焼き 五目豆 大根ときのこのみそ汁 節分デザート	牛乳・豚もも肉・大豆・みそ すき昆布	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 かたくり粉・デザート	玉ねぎ・しょうが・カリフラワー にんじん・ごぼう・いんげん 大根・しめじ・乾しいたけ	エネルギー(kcal) 811 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 23.7 食塩相当量(g) 2.7
4 火	牛乳 ご飯 さばの照り焼き キャベツとひじきの和え物 かぼちゃのみそ汁	牛乳・さば・ほしひじき あさり佃煮・うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・上白糖	しょうが・ブロッコリー・キャベツ・にんじん もやし・かぼちゃ・玉ねぎ 大根	エネルギー(kcal) 808 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 32.3 食塩相当量(g) 2.4
5 水	牛乳 バターロール チーズ チキンのトマト煮 スパゲティサラダ	牛乳・チーズ・鶏もも肉 ロースハム	バターロール・じゃがいも・上白糖 スパゲティ カロリー・ハーフマヨネーズ	玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・きゅうり キャベツ	エネルギー(kcal) 767 たんぱく質(g) 38.6 脂質(g) 25.4 食塩相当量(g) 3.3
6 木	牛乳 ご飯 豚肉のみそ漬焼き 小松菜おかか和え じゃがいもとずくのみそ汁	牛乳・豚かたロース・みそ・系かつお うすあげ・沖縄もずく	精白米・米粒麦・三温糖・ごま油 フレンチポテト・じゃがいも	ブロッコリー・ミニトマト・小松菜・にんじん えのきたけ	エネルギー(kcal) 789 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 29.3 食塩相当量(g) 2.2
7 金	牛乳 五目おこわ マスタード風味サラダ ミートボールの中華スープ チーズタルト	牛乳・鶏むね肉・うすあげ まぐろサラダ油漬	精白米・もち米・ごま油・上白糖 オリーブ油・チーズタルト	しょうが・しめじ・にんじん・たけのこ水煮 小松菜・キャベツ・赤ピーマン ホールコーン・大根・白菜	エネルギー(kcal) 772 たんぱく質(g) 27.6 脂質(g) 28.9 食塩相当量(g) 2.2
10 月	建国記念の日の振替休日				
11 火	牛乳 ご飯 魚のムニエル 海藻サラダ キャベツのみそ汁	牛乳・魚・卵・まぐろサラダ油漬 うすあげ・みそ 海藻ミックス	精白米・米粒麦・薄力粉・サラダ油 バター・スプレー油 カロリー・ハーフマヨネーズ・ごま油 上白糖	ブロッコリー・玉ねぎ・レモン果汁 寒天こんにゃく・もやし にんじん・ホールコーン・キャベツ	エネルギー(kcal) 741 たんぱく質(g) 38.1 脂質(g) 25.2 食塩相当量(g) 2.3
12 水	牛乳 豆パン ポトフスープ いんげんとたまごサラダ	牛乳・ウインナー・鶏むね肉	豆パン・じゃがいも カロリー・ハーフマヨネーズ	大根・にんじん・玉ねぎ・キャベツ ブロッコリー・いんげん	エネルギー(kcal) 765 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 23.2 食塩相当量(g) 3.0
13 木	牛乳 五目あなかけラーメン 野菜しゅうまい 大根マヨサラダ デザート	牛乳・豚もも肉・いか 野菜しゅうまい・ロースハム	ラーメン・サラダ油・上白糖 かたくり粉 カロリー・ハーフマヨネーズ デザート	たけのこ水煮・キャベツ・白菜・玉ねぎ にんじん・しょうが・大根・小松菜	エネルギー(kcal) 741 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 21.2 食塩相当量(g) 3.1
14 金	【バレンタイン献立】 牛乳 チキンライス ひじきと切干の和え物 野菜スープ バレンタインチョコレート	牛乳・鶏もも肉・ほしひじき	精白米・米粒麦・サラダ油・バター 上白糖・じゃがいも チョコレート	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・むき枝豆 切干大根・もやし・きゅうり いんげん・パセリ	エネルギー(kcal) 781 たんぱく質(g) 26.5 脂質(g) 24.1 食塩相当量(g) 2.7
17 月	牛乳 ご飯 のり 鶏のコーンマヨ焼き ごぼうとナッツのサラダ 豚汁	牛乳・鶏むね肉・ダイスチーズ 豚もも肉・木綿豆腐・みそ	精白米・米粒麦 カロリー・ハーフマヨネーズ 割ピーナッツ・アーモンドスライス 上白糖・オリーブ油	きくらげのり・コーンペースト ホールコーン・ごぼう・きゅうり 赤ピーマン・大根・にんじん・ねぎ	エネルギー(kcal) 754 たんぱく質(g) 40.2 脂質(g) 23.0 食塩相当量(g) 2.4
18 火	牛乳 ご飯 豚キムチ豆腐 パンサンスー わかめスープ ワッフル	牛乳・豚もも肉・木綿豆腐 ロースハム・カットわかめ	精白米・米粒麦・サラダ油・ごま油 上白糖・かたくり粉・はるさめ ワッフル	白菜キムチ・白菜・ねぎ・たけのこ水煮 キャベツ・きゅうり・にんじん もやし	エネルギー(kcal) 803 たんぱく質(g) 35.8 脂質(g) 25.1 食塩相当量(g) 3.1
19 水	牛乳 ミルク食パン ピーナッツクリーム チキンピカタ おからサラダ ポテトコンソメスープ	牛乳・鶏もも肉・凍結全卵・おから まぐろサラダ油漬・ほしひじき	ミルク食パン・ピーナッツクリーム 薄力粉・カロリー・ハーフマヨネーズ 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・パセリ	エネルギー(kcal) 807 たんぱく質(g) 38.2 脂質(g) 31.4 食塩相当量(g) 3.1
20 木	牛乳 ご飯 揚げ豆腐 いんげんのごま和え 青菜とあげのみそ汁 レモンカスタードタルト	牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 凍結全卵・系かまぼこ・うすあげ みそ	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 かたくり粉・いりごま黒 レモンのカスタードタルト	にんじん・たけのこ水煮・乾しいたけ グリーンピース・しょうが・いんげん・もやし ほうれん草・しめじ	エネルギー(kcal) 806 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 29.1 食塩相当量(g) 2.8
21 金	牛乳 いわしの蒲焼き丼 鉄人サラダ 根菜汁	牛乳・いわし・うすあげ・みそ 青のり粉・ほしひじき	精白米・米粒麦・かたくり粉・揚げ油 三温糖・上白糖・いりごま白・ごま油 里芋	しょうが・小松菜・赤ピーマン ホールコーン・大根・にんじん ごぼう・ねぎ	エネルギー(kcal) 789 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 26.6 食塩相当量(g) 2.8
24 月	天皇誕生日の振替休日				
25 火	牛乳 ご飯 高野豆腐の揚げ煮 ピーナッツ和え 大根のみそ汁	牛乳・高野豆腐・うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉・揚げ油 上白糖・里芋・割ピーナッツ	にんじん・乾しいたけ・いんげん ホールコーン・小松菜・大根・まいたけ ねぎ	エネルギー(kcal) 818 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 31.3 食塩相当量(g) 2.7
26 水	牛乳 ミルクロール ジャム 鶏肉のマーメレード焼き キャベツトマトサラダ かぼちゃポターージュ	牛乳・鶏もも肉 調製豆乳 ロースハム・牛乳	ミルクロール・ブルーベリージャム マーメレード・じゃがいも カロリー・ハーフマヨネーズ・上白糖	にんにく・むき枝豆・キャベツ ホールコーン・きゅうり・トマト かぼちゃペースト・かぼちゃ・玉ねぎ パセリ	エネルギー(kcal) 788 たんぱく質(g) 38.2 脂質(g) 23.7 食塩相当量(g) 3.0
27 木	牛乳 イカのトマトスパゲティ ミニグラタン ひじき入りマヨサラダ	牛乳・いか・まぐろサラダ油漬 ほしひじき	スパゲティ・オリーブ油・サラダ油 カロリー・ハーフマヨネーズ	玉ねぎ・ピーマン・エリンギ・にんにく 大根・にんじん・みつば ホールコーン	エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 25.0 食塩相当量(g) 2.6
28 金	牛乳 カレーライス キャベツのサラダ ミルクプリン	牛乳・豚もも肉	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油・上白糖 ミルクプリン	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・むき枝豆 しょうが・にんにく・キャベツ 寒天こんにゃく・きゅうり・もやし	エネルギー(kcal) 778 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 21.2 食塩相当量(g) 3.0

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	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
783 kcal	33.1 g	26.1 g	404 mg	3.8 mg	315 μg	0.73 mg	0.68 mg	42 mg	6.7 g	2.7 g

※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。
 ※主な食品は、栄養的な働きによって、3つのグループに分けています。
 ※給与栄養量は中学部以上(普通盛り)のめやすです。

