

令和3年 3月 予定献立表



3月3日はひなまつり



佐賀県立佐賀工業高等学校

日 (曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑色のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	調味料・その他	栄養価			
						エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
12 (金)	ごはん 牛乳 ポークソテー せんきゃべツ ひじきの炒め煮 ポテトポタージュ	牛乳 豚肉 大豆 牛乳	キャベツ 生姜 にんにく 人参 ひじき 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 油 しらたき くるみ 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 バター	醤油 酒 胡麻ドレッシング 醤油 酒 みりん コンソメ 塩 こしょう	912	31.7	37.8	350
15 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆のごまがらめ 海藻サラダ 白菜のお吸い物 アセロラゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ 豆腐	れんこん ミントマト キャベツ きゅうり コーン 海藻 白菜 えのき 人参	精白米 強化米 さつまいも 油 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま	醤油 酒 みりん 和風ドレッシング かつお節 薄口醤油 塩	861	29.8	28.7	361
16 (火)	ごはん 牛乳 鯖のカレー竜田 ブロッコリー かぼちゃ煮 大根のみそ汁	牛乳 鯖 丸天 豆腐	ブロッコリー にんにく かぼちゃ いんげん 大根 ねぎ	精白米 強化米 でん粉 油 砂糖	醤油 酒 カレー粉 和風ドレッシング かつお節 薄口醤油 煮干し	862	35.3	31.7	330
22 (月)	炊き込みご飯 牛乳 ブリのごまみりん焼き ほうれん草のお浸し さつまい	豚肉 油揚げ ぶり	れんこん えのき 人参 いんげん ほうれん草 大根 ごぼう 人参 ねぎ	精白米 強化米 砂糖 油 でん粉 油 ごま 砂糖 さつまい	醤油 みりん 酒 醤油 みりん 醤油 煮干し	893	38.6	30.9	363
23 (火)	ごはん 牛乳 鶏の中華グリル 野菜炒め いも煮 コンソメスープ	牛乳 鶏肉 しらす ベーコン ちくわ ウインナー	ねぎ にんにく 唐辛子 小松菜 もやし 人参 いんげん キャベツ 玉ねぎ 人参	精白米 強化米 砂糖 油 里芋 砂糖	オイスターソース 醤油 クetchup かつお節 薄口醤油 みりん 鶏ガラ コンソメ	791	33.6	27.0	316
24 (水)	ごはん 牛乳 根菜カレー カラフルサラダ りんごヨーグルト	牛乳 牛肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 れんこん ごぼう りんご にんにく 福神漬 キャベツ きゅうり トマト パプリカ コーン りんご	精白米 強化米 じゃが芋 油	カレールウ カレー粉 和風ドレッシング	916	28.0	28.3	384
3月の平均						873	32.8	30.7	351



自分の食生活を振り返ろう

1月の食育講話でしたときのように、自分が1日に食べたものを書き起こし振り返ってみましょう。足りなかった食品はとるように気が付けることから始め、健康な食生活を意識することが大切です。



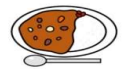
体を動かすエネルギーになる 炭水化物 脂質



体の調子を整える ビタミン



体をつくる タンパク質 カルシウム



炭水化物(糖質)…甘いお菓子にはもちろん、ご飯やいも類に含まれているでんぷんも糖質の一種です。一日の日常的な動作や運動をするときのエネルギー源となります。

脂質…クッキー・チョコレートなどの菓子類、揚げ物、高脂肪の乳製品に多く含まれます。これらの食品や料理を控え、魚など質の良い油をとることが大切です。

タンパク質…体の組織をつくり、免疫にも大きく関わってくる栄養素です。肉・魚・卵・大豆など様々な食品から取り入れましょう。

ビタミン…体の機能の調整役です。不足すると疲労がたまりやすくなったり免疫が低下する原因になったりします。野菜・きのこ類・肉・卵に多く含まれます。

ミネラル…特に不足がちなミネラルは鉄とカルシウムです。鉄が不足すると貧血、カルシウムが不足すると骨粗鬆症を発症するリスクが高まります。鉄はほうれん草・魚・大豆・海藻に多く含まれ、カルシウムは乳製品、小魚、海藻、大豆などに多く含まれています。

