

令和3年度3月 予定献立表



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)
1(火)	卒業式								
2(水)	ご飯 牛乳 鯖のカレー竜田 人参しりしり ひじきの炒め煮 小松菜のみそ汁	牛乳 鯖 ツナ 厚揚げ 豆腐 油揚げ みそ	生姜 にんにく 人参 いんげん れんこん 人参 枝豆 ひじき 小松菜 しめじ	精白米 強化米 油 でん粉 ごま 砂糖 油	酒 醤油 カレー粉 みりん 醤油 酒 みりん 煮干し	838	34.7	32.2	371
3(木)	ご飯 牛乳 鶏のピリ辛焼き ちくわの金平 かぼちゃのごまがらめ 根菜スープ	牛乳 鶏肉 ちくわ 大豆 豆腐 油揚げ	ねぎ にんにく いんげん かぼちゃ 大根 えのき 人参 生姜	精白米 強化米 砂糖 ごま 油 油 砂糖	酒 醤油 コチュジャン みりん 醤油 みりん かつお節 薄口醤油 酒 みりん	823	33.6	27.4	329
4(金)	ふき入りご飯 牛乳 ほうれん草のごま和え ギョーザ さつま汁	牛乳 豚肉 油揚げ ぎょうざ 厚揚げ みそ	れんこん えのき ふき 人参 ほうれん草 しめじ 人参 大根 人参 ねぎ	精白米 強化米 砂糖 油 ごま 砂糖 ごま 油 さつま芋	醤油 酒 みりん 醤油 煮干し	789	25.0	24.4	374
16(水)	ご飯 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 ゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ 豆腐	れんこん ミニトマト キャベツ きゅうり コーン 海藻mix 白菜 えのき 人参	精白米 強化米 さつま芋 薄力粉 砂糖 油 ごま 油	醤油 みりん 酒 青じそドレッシング かつお節 薄口醤油 塩	834	29.4	25.5	346
17(木)	ご飯 牛乳 ごま衣焼き 小松菜の炒め 炊き合わせ しめじのみそ汁	牛乳 さわら 高野豆腐 豆腐 みそ	生姜 小松菜 人参 人参 いんげん 干しいたけ しめじ 切干大根 わかめ	精白米 強化米 ごま 油 蒟蒻 砂糖 油	醤油 みりん 酒 塩 胡椒 コンソメ 薄口醤油 みりん 酒 煮干し	776	38.6	25.8	417
18(金)	ご飯 牛乳 肉じゃが ほうれん草の和え物 豚汁	牛乳 牛肉 豚肉 厚揚げ みそ	玉ねぎ 人参 いんげん ほうれん草 人参 切干大根 大根 ごぼう 人参 生姜	精白米 強化米 じゃが芋 蒟蒻 砂糖 和風ドレッシング	醤油 酒 みりん 煮干し	836	33.6	25.3	353
24(木)	ご飯 牛乳 かぼちゃカレー ポリポリサラダ みかんヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 ヨーグルト	玉ねぎ かぼちゃ 人参 にんにく きゅうり トマト 人参 切干大根	精白米 強化米 じゃが芋 油 和風ドレッシング	カレールウ カレー粉	866	28.6	27.9	383
3月の平均						823	31.9	26.9	368



- 赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるもとになる食品群。魚・肉・卵・大豆製品など
- 緑色のグループ…体の調子を整える食品群。皮ふや粘膜の保護、栄養の吸収を助けてくれます。緑黄色野菜・淡色野菜・くだものなど
- 黄色のグループ…エネルギーや体温となる食品群。穀類・いも類・糖質・油脂・ナッツ類など



簡単に 栄養チェック!

今日食べたものにチェックしてね。1日に7つ以上○がつくのが理想!

① 肉 タンパク質
身体を作る!
免疫力up
肉 魚 卵 大豆

② 魚介類

③ 卵 DHA

④ 牛乳・乳製品 Ca

⑤ 大豆・大豆製品

⑥ 緑黄色野菜 色の濃い野菜
ピーマン・カボチャ
ほうれん草・ブロッコリー
人参・アスパラガス
ビタミン ミネラル

⑦ いも類 ビタミンC

⑧ 海藻類 ミネラル

⑨ 果物 食物繊維

⑩ 油を使った料理 ビタミン
栄養素の吸収率up

