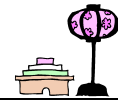


# 令和4年度3月 予定献立表

3月3日は  
ひな祭り



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)
1(水)	卒業式	ご卒業おめでとうございます (^▽^)/							
2(木)	ご飯 牛乳 鯖のカレー竜田 人参しりしり ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	牛乳 鯖 ツナ 厚揚げ 豆腐 油揚げ 味噌	生姜 にんにく 人参 いんげん 小松菜 れんこん 人参 枝豆 ひじき しめじ ねぎ	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	820	32.7	31.1	385
3(金)	いなりちらし寿司 牛乳 サーモンチーズフライ ブロッコリー ギョーザ お吸い物 ひなまつりゼリー	牛乳 油揚げ 錦糸卵 サーモンチーズフライ ギョーザ 野菜つみれ	絹さや ブロッコリー 白菜 人参 干しいたけ	精白米 強化米 砂糖 ごま ごまドレッシング 油	酢 塩 かつお節だし 薄口醤油	855	33.6	27.4	405
15(水)	ご飯 牛乳 ぶりの照焼 小松菜のソテー 中華炒め わかめのみそ汁 ぶりかけ	牛乳 ぶりの照焼 牛肉 油揚げ 味噌 わかめ ぶりかけ	小松菜 人参 白菜 かぼちゃ 切干大根	精白米 強化米 油 油	薄口醤油 塩 胡椒 酒 醤油 オイスターソース 胡椒 煮干しだし	716	25.0	24.4	407
16(木)	ご飯 牛乳 鶏肉と大豆のごまからめ 海藻サラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 海藻ミックス 厚揚げ 味噌 わかめ	れんこん ミニトマト キャベツ きゅうり えのき ねぎ	精白米 強化米 さつまいも 薄力粉 砂糖 油 ごま 和風ドレッシング ごま	醤油 みりん 酒 煮干しだし	849	29.4	25.5	390
17(金)	ご飯 牛乳 タンダーチキン マカロニソテー カラフルサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 大豆 ウインナー	にんにく 小松菜 人参 きゅうり 大根 人参 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく	精白米 強化米 砂糖 オリーブ油 マカロニ コーン イタリアンドレッシング じゃが芋	ケチャップ 酒 塩 胡椒 コンソメ 薄口醤油 みりん 酒 コンソメ 薄口醤油	813	38.6	25.8	302
23(月)	ふき入りご飯 牛乳 チキンのたれ焼き ほうれん草のごま和え ふきの土佐煮 さつま汁	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 角天 厚揚げ 味噌	れんこん 人参 ふき 生姜 にんにく ほうれん草 人参 しめじ ふき 大根 人参 ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 ごま 砂糖 オリーブ油 ごま 砂糖 さつまいも	醤油 酒 みりん 醤油 酒 みりん かつお節 醤油 みりん 酒 煮干しだし	865	33.6	25.3	394
24(火)	ご飯 牛乳 鯖のピリ辛煮 かぼちゃの炒め煮 ナムル 大根スープ	牛乳 鯖 ベーコン  鶏肉 豆腐 油揚げ	かぼちゃ いんげん にんにく 小松菜 人参 切干大根 大根 ねぎ	精白米 強化米 ごま油 砂糖 油 ナムルドレッシング ごま ごま油	醤油 酒 コチュジャン みりん ウスターソース 鶏がら 薄口醤油 胡椒	810	28.6	27.9	338
<b>3月の平均</b>						818	33.0	28.1	374



- 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・海藻類など
- 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

◇3色のグループのはたらき  
黄色のグループはおもに、

エネルギー

のもとになる食べ物。

赤色のグループはおもに、

体

をつくるもとになる食べ物。

緑色のグループはおもに、体の

調子をととのえる

もとになる食べ物。



**黄色のグループ**  
(穀類、いも類、糖質、油脂、ナッツ類など)

・体を動かす **力** になる

・考える **力** になる

**赤色のグループ**  
(魚、肉、卵、大豆製品、乳製品、海藻類など)

・血 や 肉 になる

はみがき  
たべたあとには  
必ず

・丈夫な 歯 や 骨 になる

**緑色のグループ**  
(緑黄色野菜、淡色野菜、くだものなど)

・病気の **予防** になる

・お腹の **調子** をととのえる