

栄養月報

令和4年4月分

<小学校>

日付	献立名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				繊維 (g)
										レ当(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	
8 金	白飯,牛乳,白みそ汁,豚肉のしょうが炒め,れんこんのサラダ	623	28.0	19.3	2.1	321	82	2.3	4.0	108	0.99	0.51	27	3.1
11 月	白飯,牛乳,湯葉入りすまし汁,かぼちゃの天ぷら,友禅ご飯の具	620	24.0	18.0	2.0	283	80	2.1	2.9	402	0.57	0.53	23	3.6
12 火	米粉入り食パン,いちごジャム,牛乳,豆乳コンスープ,白身魚のパン粉焼き,せんいマンサラダ,デコボン	656	29.9	23.1	2.9	341	118	1.9	3.1	117	0.46	0.52	31	6.3
13 水	春野菜のカレーライス,牛乳,チョコタフィ,フロccoliーとカリフラワーのサラダ	686	29.2	18.9	2.0	308	121	3.4	3.9	212	0.87	0.58	76	11.4
14 木	五目ラーメン,牛乳,鶏肉のからあげ,まめまめサラダ,杏仁デザート	644	30.8	25.0	2.7	319	87	2.9	3.0	181	0.32	0.60	28	6.3
15 金	ちらしずし,牛乳,春のすまし汁,鯛の香り焼き,菜花のおかか和え,お祝いデザート	654	28.6	20.3	3.4	352	87	2.6	2.7	224	0.66	0.48	25	3.3
18 月	白飯,牛乳,厚揚げのみそ汁,豚肉の玉ねぎだれ,きんぴらごぼう,味付小魚	630	27.9	18.4	2.5	363	98	2.7	4.5	168	0.87	0.53	12	4.4
19 火	黒コッペパン,牛乳,ポークビーンズ,キャベツメンチカツ,アスパラガスのサラダ	688	27.0	24.5	2.8	342	107	2.6	3.2	206	0.74	0.56	35	8.8
20 水	麦ご飯,牛乳,大根汁,鱈のみそネーズ焼き,ひじきの炒め煮(鶏肉),ミニりんごゼリー	639	28.7	21.4	2.3	337	103	6.1	2.8	155	0.53	0.57	15	4.6
21 木	一食うどん,山菜うどんの汁,牛乳,ちくわの磯辺揚げ,ゆかりあえ,ヨーグルト	643	30.8	17.8	2.9	409	77	1.4	2.2	229	0.28	0.60	15	5.1
22 金	白飯,韓国のり,牛乳,春雨スープ,鶏肉の華風ねぎソース,ナムル	623	26.6	20.5	2.4	272	95	1.9	3.3	309	0.69	0.58	19	3.3
25 月	白飯,牛乳,ふのすまし汁,揚げ豆腐の肉味噌かけ,春キャベツの磯香和え,いちごゼリー	678	21.6	20.1	2.4	375	94	3.9	3.0	156	0.58	0.44	23	3.5
26 火	切目入り丸パン,牛乳,レタススープ,ハンバーグのケチャップソース,じゃがいもとかぼちゃのサラダ,ミルクプリン	684	27.2	29.5	2.9	512	86	9.5	2.5	234	0.46	0.54	23	6.5
27 水	麦ご飯,牛乳,豚汁,焼きさばのおろしかけ,小松菜のおひたし,オレンジ	610	29.6	19.3	2.2	312	93	2.8	3.4	200	0.80	0.60	28	4.5
28 木	もち玄米ご飯,菜の花ふりかけ,牛乳,かき卵汁,豚肉のかりんあげ,春野菜の煮物(ツナ)	652	29.1	19.7	2.5	306	92	1.9	3.7	238	0.95	0.88	12	3.7
1 日 分 基 準 値		650	26.8	18.0	2.0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5
月 間 平 均 値		649	27.9	21.1	2.5	343	95	3.2	3.2	209	0.65	0.57	26	5.2
充 足 率 (%)		99.8	104.1	117.2	125.0	98.0	190.0	106.7	160.0	104.5	162.5	142.5	104.0	115.6
P F C 比 率		脂 肪 : 29.3%		蛋 白 質 : 17.2%		糖 質 : 53.5%								