

# 栄養月報

令和4年4月分

<中学校>

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	781	33.7	22.4	2.6	345	102	3.2	5.0	116	1.25	0.56	35	4.1
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	767	28.7	20.8	2.5	296	95	2.7	3.4	459	0.72	0.58	25	4.3
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	811	34.6	27.4	3.7	373	139	2.7	3.8	119	0.57	0.58	34	8.1
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	859	35.4	22.1	2.4	329	149	4.4	4.9	244	1.10	0.67	96	14.2
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	782	36.9	29.0	3.4	334	106	3.1	3.5	202	0.38	0.64	38	7.9
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	797	33.8	22.3	4.3	367	104	2.9	3.1	265	0.84	0.54	31	4.2
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	782	32.5	20.7	3.0	380	120	3.6	5.4	190	1.09	0.58	15	5.5
19 火	黒コッペパン,牛乳,ポークヒーンズ,キャベツメンチカツ,アスパラガスのサラダ	855	32.8	29.1	3.5	379	127	3.6	3.8	237	0.86	0.64	42	11.0
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	777	32.1	23.6	2.8	363	121	7.6	3.4	174	0.67	0.60	18	5.5
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	802	38.2	19.9	3.7	438	93	1.8	2.7	266	0.35	0.63	18	6.6
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	775	31.5	23.4	2.9	283	114	2.7	4.1	350	0.86	0.63	21	3.9
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	852	27.0	24.4	3.0	434	121	5.3	3.8	176	0.77	0.48	27	4.7
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	840	33.4	34.8	3.6	584	105	12.4	3.3	277	0.57	0.60	29	8.7
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	756	35.3	22.0	2.7	332	116	3.4	4.1	228	0.99	0.69	32	5.6
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	816	35.4	22.9	3.0	320	111	2.8	4.5	271	1.18	0.93	15	4.3
1 日 分 基 準 値		830	34.2	23.0	2.5	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0
月 間 平 均 値		803	33.4	24.3	3.1	370	115	4.1	3.9	238	0.81	0.62	32	6.6
充 足 率 (%)		96.7	97.7	105.7	124.0	82.2	95.8	91.1	130.0	79.3	162.0	103.3	91.4	94.3
P F C 比 率		脂 肪 : 27.2%		蛋 白 質 : 16.6%		糖 質 : 56.2%								