

# 栄養月報

令和4年12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)	
1 木	五目ラーメン,牛乳,鶏肉のからあげ,まめまめサラダ,レモンタルト	691	30.9	27.4	2.7	457	85	3.5	2.8	154	0.35	0.55	57	6.2
2 金	白飯,牛乳,大根汁,さばのみそかけ,じゃがいもの煮物	641	31.1	19.1	2.2	283	95	2.4	3.2	155	0.68	0.57	23	6.5
5 月	白飯,牛乳,麻婆豆腐,コーンしゅうまい,大根サラダ	629	24.0	18.2	2.1	363	141	9.6	3.3	152	0.70	0.47	11	3.5
6 火	米粉入り食パン,いちごジャム,牛乳,コンソメスープ,鮭のパン粉焼き,二色ポテトサラダ	638	31.5	24.5	2.6	314	88	1.8	2.6	175	0.46	0.57	35	6.5
7 水	麦ご飯,牛乳,豚汁,ささみのゆずはちみつたれ,小松菜の和え物,みかん	622	32.0	15.0	1.9	328	99	2.8	2.9	227	0.73	0.50	33	4.5
8 木	ソフト麺,ミートビーンズソース,牛乳,ひじきポテト,切干大根のサラダ	680	26.0	17.7	2.6	325	107	2.2	2.6	231	0.47	0.49	35	7.8
9 金	カレーライス,牛乳,たこの唐揚げ,海藻サラダ,杏仁デザート	714	28.5	19.9	2.4	318	99	2.9	3.4	212	0.75	0.51	36	7.0
12 月	白飯,牛乳,かまぼこのすまし汁,とりそばろ,はくさいの塩こんぶ和え,りんごゼリー	637	26.3	15.5	2.5	378	91	3.3	3.1	182	0.60	0.52	32	5.8
13 火	黒コッペパン,牛乳,かぶのポトフ,いかフライ,ごぼうサラダ	642	30.4	22.0	2.8	336	112	2.1	3.2	190	0.44	0.49	30	8.4
14 水	麦ご飯,牛乳,わかめスープ,ヤンニョムチキン,ナムル,ヨーグルト	661	27.1	17.6	2.0	347	95	1.8	3.2	228	0.57	0.54	14	4.4
15 木	一食うどん,牛乳,カレーうどんの汁,わかさぎの磯から揚げ,れんこんきんぴら	656	29.4	19.5	2.8	481	90	6.0	3.1	191	0.46	0.49	26	6.2
16 金	白飯,牛乳,里芋の味噌汁,千草焼き,ブロッコリーのごま和え,納豆	632	27.6	18.2	2.3	361	126	4.1	3.7	212	0.62	0.78	50	7.4
19 月	もち玄米ご飯,牛乳,白菜汁,豚肉のしょうが炒め,かぶのサラダ,みかんゼリー	645	27.4	18.1	1.9	362	86	3.0	3.7	169	0.99	0.55	44	3.1
20 火	切目入り小型丸パン,牛乳,クリームシチュー,白身魚フライ,グリーンサラダ	647	28.6	29.0	2.2	353	92	1.7	2.7	192	0.39	0.59	58	7.8
21 水	麦ご飯,牛乳,すき焼き煮,れんこんのコロコロあげ,和風サラダ,りんご	652	25.0	19.2	1.9	314	84	2.4	4.7	234	0.60	0.52	45	5.7
22 木	白飯,牛乳,五目汁,さわらのゆず風味,かぼちゃのそぼろ煮	673	28.8	21.2	2.0	304	92	1.8	3.0	294	0.55	0.59	25	3.7
23 金	ピラフ,牛乳,ミネストローネ,スパイシーチキン,ブロッコリーとカリフラワーのサラダ,ケーキ	700	26.7	29.0	3.5	288	87	1.9	3.4	221	0.63	0.56	67	5.7
26 月	白飯,大豆ふりかけ,牛乳,年越しのおかず,丸干しいわしのからあげ,ゆかりあえ,たいやき	651	30.2	15.6	2.8	467	130	7.3	3.4	172	0.55	0.57	21	5.4
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		656	28.4	20.4	2.4	354	100	3.4	3.2	200	0.59	0.55	36	5.9
充 足 率 (%)		100.9	106.0	113.3	120.0	101.1	200.0	113.3	160.0	100.0	147.5	137.5	144.0	131.1
P F C 比 率		脂 肪 : 28.0%		蛋 白 質 : 17.3%		糖 質 : 54.7%								