

栄養月報

令和4年12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)	
1 木	五目ラーメン,牛乳,鶏肉のからあげ,まめまめサラダ,レモントルト	825	37.1	31.2	3.3	472	101	3.7	3.3	173	0.41	0.61	67	7.8
2 金	白飯,牛乳,大根汁,さばのみそかけ,じゃがいもの煮物	794	37.5	21.9	2.7	298	116	3.1	3.9	174	0.87	0.66	32	8.1
5 月	白飯,牛乳,麻婆豆腐,コーンしゅうまい,大根サラダ	802	29.7	21.6	2.7	417	174	14.0	4.0	173	0.90	0.52	16	4.8
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	783	35.9	28.8	3.4	339	102	2.5	3.2	200	0.56	0.63	44	8.4
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	762	35.8	16.9	2.3	351	116	3.3	3.7	253	0.89	0.56	37	5.5
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	862	32.5	20.6	3.2	353	134	3.1	3.3	269	0.62	0.53	43	10.1
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	878	34.2	22.7	3.0	332	119	3.5	4.3	238	0.96	0.53	47	8.8
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	783	31.6	17.7	3.0	399	111	4.0	3.8	207	0.77	0.58	37	7.0
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	791	34.8	26.0	3.4	370	133	2.8	3.8	216	0.53	0.54	37	10.6
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	815	32.0	19.9	2.4	356	118	2.6	3.9	266	0.76	0.61	18	5.3
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	822	35.8	22.8	3.4	548	108	7.4	3.9	218	0.57	0.53	33	7.8
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	776	31.5	19.7	2.8	383	146	4.9	4.5	241	0.77	0.86	62	8.7
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	792	33.0	20.7	2.3	381	104	3.5	4.7	188	1.24	0.61	49	4.0
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	800	35.0	33.6	2.8	389	109	2.2	3.1	222	0.50	0.65	72	10.0
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	812	30.0	22.1	2.3	337	103	2.6	5.6	272	0.75	0.58	54	7.1
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	844	34.9	24.8	2.5	324	111	2.8	3.9	348	0.74	0.69	32	4.5
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	819	31.1	33.1	4.3	301	96	2.6	4.0	255	0.76	0.58	84	7.1
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	786	33.7	16.9	3.0	487	148	7.7	4.0	194	0.71	0.61	28	6.6
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		808	33.7	23.4	2.9	380	119	4.2	3.9	228	0.74	0.60	44	7.3
充 足 率 (%)		97.3	98.5	101.7	116.0	84.4	99.2	93.3	130.0	76.0	148.0	100.0	125.7	104.3
P F C 比 率		脂肪:26.1%		蛋白質:16.7%		糖質:57.2%								