

栄養月報

令和5年1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)		
10	火	ハヤシライス,牛乳,れんこんのコロコロあげ,キャベツサラダ,りんご	679	23.0	18.6	2.3	295	81	2.4	3.7	265	0.63	0.52	52	5.9
11	水	麦ご飯,牛乳,白玉雑煮,ぶりの照り焼き,煮なます	646	26.4	19.5	1.8	315	91	2.4	2.8	237	0.61	0.56	19	3.5
12	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	717	33.0	28.5	2.7	456	87	3.5	3.0	156	0.41	0.58	57	6.5
13	金	白飯,牛乳,関東煮,わかさぎのかか揚げ,卵の花炒り	657	28.3	21.3	2.2	522	98	2.8	3.8	294	0.48	0.51	11	4.9
16	月	白飯,のり佃煮,牛乳,切干大根の味噌汁,さわらの幽庵焼き,白菜のおかかあえ,オレンジ	601	28.9	16.3	2.6	358	98	3.7	3.1	190	0.57	0.62	25	3.6
17	火	黒食パン,牛乳,冬野菜のクリームシチュー,鶏肉のマーマレードソース,カラフルサラダ	643	28.3	23.9	2.6	368	84	1.7	3.2	201	0.41	0.59	38	4.0
18	水	麦ご飯,牛乳,かき卵汁,さばの竜田揚げ,れんこんのごまじょうゆあえ	650	27.1	23.5	2.1	288	84	2.5	3.2	255	0.62	0.60	22	3.2
19	木	ソフト麺,牛乳,肉みそソース,チョコタフィ,大根サラダ	718	31.7	21.4	2.3	326	135	3.8	3.3	152	0.46	0.49	15	8.4
20	金	中華飯,牛乳,大豆の包み揚げ,フルーツカクテル	672	24.4	19.1	1.6	298	79	3.0	3.1	293	0.63	0.50	21	4.8
23	月	白飯,牛乳,あったかふるさと味噌汁,さわやかゆずのかぼちゃ天,食感UP 友禅ご飯,南濃みかん	659	23.0	18.2	2.1	336	104	2.8	3.2	514	0.61	0.55	48	5.9
24	火	米粉入り小型コッペパン,牛乳,美濃加茂やきそば,美濃加茂里芋コロッケ,ブロッコリーサラダ	661	29.8	22.0	3.5	317	87	1.9	2.4	259	0.37	0.52	67	6.4
25	水	麦ご飯,牛乳,岐阜県の野菜豚汁,カリットロー口岐阜マス,ソナとひみつの炒め物,おいしい山之上の梨ゼリー	710	29.4	23.7	1.9	321	78	2.2	2.7	146	0.71	0.47	32	4.1
26	木	白飯,牛乳,けんちん汁,豚肉の塩こうじ焼き,切干大根の煮付け	652	27.6	19.1	2.4	337	86	4.4	4.2	185	0.89	0.54	10	4.5
27	金	ブラジル風グリーンピラフ,牛乳,ブラジリアンスープフェジオン風,フィピンシシグ風,まぜこぜハッピーハロハロ風,ヨーグルト	730	30.0	22.2	2.6	383	92	2.5	3.6	222	0.70	0.67	82	8.0
30	月	白飯,牛乳,白菜汁,おろしハンバーグ,ひじきのみそ炒め	630	25.1	18.4	2.3	528	113	5.4	2.8	161	0.57	0.45	13	4.3
31	火	白飯,牛乳,厚揚げのみそ汁,鶏肉のゆず風味,磯香和え,みかん	628	24.8	17.1	2.1	325	96	2.6	3.2	232	0.60	0.51	32	3.4
		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	666	27.6	20.8	2.3	361	93	3.0	3.2	235	0.58	0.54	34	5.1
		充足率(%)	102.5	103.0	115.6	115.0	103.1	186.0	100.0	160.0	117.5	145.0	135.0	136.0	113.3
		P F C 比率	脂質:28.1%		蛋白質:16.6%		糖質:55.3%								