

# 栄養月報

令和5年1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)		
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	845	27.6	21.4	2.8	314	98	3.2	4.6	315	0.82	0.59	65	7.3
11	水	麦ご飯,牛乳,白玉雑煮,ぶりの照り焼き,煮なます	804	31.1	22.1	2.3	340	109	3.2	3.2	276	0.78	0.64	23	4.4
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	854	39.8	32.8	3.4	470	105	3.8	3.6	174	0.48	0.64	67	8.0
13	金	白飯,牛乳,関東煮,わかさぎのかか揚げ,卵の花炒り	823	34.0	24.9	2.7	598	120	3.8	4.5	347	0.64	0.59	13	6.2
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	743	34.0	18.2	3.1	386	116	4.5	3.7	214	0.72	0.68	28	4.5
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	797	34.3	28.1	3.3	408	100	2.4	3.9	231	0.52	0.66	48	5.0
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	811	32.0	27.3	2.4	303	101	3.2	3.7	297	0.79	0.67	26	4.1
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	908	39.3	25.1	2.8	350	164	4.9	4.1	171	0.57	0.54	18	10.6
20	金	中華飯,牛乳,大豆の包み揚げ,フルーツカクテル	873	31.0	22.9	2.1	327	103	4.1	4.2	349	0.84	0.58	29	6.8
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	798	27.5	20.2	2.6	361	121	3.8	3.7	579	0.79	0.60	50	6.7
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,プロコリーサラダ	797	35.7	24.9	4.2	344	104	2.5	3.0	301	0.44	0.60	84	8.0
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	891	35.5	27.9	2.3	344	95	2.9	3.3	163	0.92	0.55	41	4.8
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	808	32.7	21.8	2.9	367	105	5.7	5.4	211	1.14	0.61	13	5.9
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ョーン風,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	866	34.7	25.1	3.2	405	109	3.2	4.4	258	0.85	0.76	104	9.7
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	798	30.9	21.7	2.8	622	141	7.1	3.5	184	0.74	0.52	18	5.5
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	782	30.1	19.5	2.5	349	117	3.4	4.0	261	0.75	0.55	36	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		825	33.1	24.0	2.8	393	113	3.9	3.9	271	0.74	0.61	41	6.4	
充足率(%)		99.4	96.8	104.3	112.0	87.3	94.2	86.7	130.0	90.3	148.0	101.7	117.1	91.4	
P F C 比率		脂質:26.2%		蛋白質:16.0%		糖質:57.8%									