

栄養月報

令和5年2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	水	麦ご飯,牛乳,豚汁,白身魚の甘酢あんかけ,かおりたくあん和え,テコホン	613	27.2	16.8	2.0	302	91	1.9	3.0	195	0.72	0.48	41	4.4
2	木	五目ラーメン,牛乳,焼きぎょうざ,まめまめサラダ,レモンタルト	685	25.9	26.9	2.8	457	76	3.3	2.3	149	0.40	0.49	57	6.7
3	金	ゆかりご飯,牛乳,節分のおかず,丸干しいわしのからあげ,切干大根のツナ炒め,節分豆	652	29.8	19.3	3.1	450	129	3.6	3.4	240	0.55	0.54	13	5.9
6	月	白飯,牛乳,大根汁,れんこんとさつまいもの揚げがらめ,友禅ご飯の具	641	22.5	18.3	2.3	325	81	2.0	2.7	337	0.56	0.48	29	3.5
7	火	黒コッパパン,牛乳,豆乳コンスープ,いかのハーブ焼き,シャキシャキサラダ,さつまいもデザート	646	29.1	20.5	2.5	368	114	2.4	3.3	89	0.42	0.50	18	5.8
8	水	麦ご飯,牛乳,白みそ汁,鯖のかばあげ,磯香和え,ぶどうグミ	696	27.5	22.2	2.2	330	95	2.5	3.0	176	0.61	0.57	32	5.1
9	木	ソフト麺,牛乳,ソフト麺ツナトマトソース,きなこファイ,のり塩ポテトサラダ	686	28.6	22.1	2.1	296	113	2.6	2.5	203	0.34	0.46	19	9.2
10	金	カレーライス,牛乳,鶏肉のからあげ,わかめ入りサラダ,生パイン	711	28.5	21.0	2.4	286	94	1.9	3.4	200	0.80	0.55	51	7.3
13	月	五目ごはん,牛乳,けんちん汁,メルの香り焼き,和風サラダ,ミルクプリン	622	28.5	20.7	3.0	443	93	1.9	2.6	173	0.51	0.52	16	3.9
14	火	白飯,大豆ふりかけ,牛乳,湯葉入りすまし汁,豚肉とごぼうの揚げがらめ,里芋といかのうま煮	627	25.9	16.5	2.2	294	104	5.9	3.5	87	0.80	0.48	11	4.4
15	水	麦ご飯,牛乳,みぞれ汁,鯖のゆずみそだれ,ブロッコリーサラダ,いちごゼリー	645	26.2	20.2	2.1	283	80	2.9	2.8	159	0.55	0.59	48	4.3
16	木	一食うどん,牛乳,味噌うどんの汁,さといもやきぼっち,豚肉とれんこんの炒め物,りんご	642	29.3	13.1	2.7	313	91	2.2	2.6	166	0.41	0.44	29	7.1
17	金	白飯,韓国のみ,牛乳,春雨スープ,かぼちやの韓国風天ぷら,ビビンバの具	627	23.8	16.9	2.4	299	101	3.0	3.6	418	0.58	0.60	30	5.0
20	月	白飯,牛乳,合わせみそ汁,鮭の塩焼き,ひじきの炒め煮,ヨーグルト	621	31.3	16.1	2.4	416	106	6.0	2.9	188	0.60	0.60	11	4.3
21	火	米粉入り食パン,チョコクリーム,牛乳,おやさいしろくまの野菜たっぷりスープ,やさいロケッ,キャベツサラダ	651	22.6	22.7	2.9	311	85	3.2	2.7	232	0.41	0.51	64	7.6
22	水	麦ご飯,牛乳,ほうれん草入り卵スープ,鶏肉の華風ねぎソース,中華サラダ,杏仁デザート	637	25.8	20.7	2.1	311	79	3.7	3.3	286	0.54	0.59	18	2.8
24	金	もち玄米ご飯,牛乳,吉野汁,ますの黒酢あんかけ,ゆかりあえ	636	25.6	20.0	1.9	301	77	2.3	2.2	199	0.61	0.52	13	3.8
27	月	シラス大根菜ごはん,牛乳,かぼちやのみそ汁,豚肉のおろしだれ,ほうれん草のおひたし,みかん	635	28.8	18.7	3.1	360	97	2.5	4.2	408	0.92	0.59	47	4.8
28	火	切目入り丸パン,牛乳,かぶのクリームシチュー,ハンバーグのケチャップソース,ごぼうサラダ,ミルク(コーヒー)	656	28.8	25.2	2.8	498	104	3.0	2.7	372	0.55	0.76	44	6.5
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		649	27.1	19.9	2.5	350	95	3.0	3.0	225	0.57	0.54	31	5.4	
充足率(%)		99.8	101.1	110.6	125.0	100.0	190.0	100.0	150.0	112.5	142.5	135.0	124.0	120.0	
P F C 比率		脂肪:27.6%		蛋白質:16.7%		糖質:55.7%									