

# 栄養月報

令和5年2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	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	768	32.5	19.2	2.5	321	110	2.3	3.6	216	0.90	0.56	47	5.2
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	839	31.6	32.0	3.5	474	93	3.6	2.7	166	0.47	0.54	69	8.3
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	793	33.9	21.0	3.6	484	152	4.2	4.0	279	0.70	0.59	19	7.1
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	804	26.8	21.2	2.8	348	98	2.8	3.4	402	0.73	0.55	36	4.4
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	794	35.3	24.0	3.2	404	137	3.3	4.0	90	0.53	0.57	22	6.9
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	821	30.4	23.1	2.6	348	113	3.1	3.5	195	0.73	0.60	38	6.3
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	872	35.4	25.8	2.6	316	136	3.6	3.1	236	0.43	0.49	25	11.7
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	884	34.3	24.3	3.0	300	111	2.4	4.5	230	1.03	0.59	63	9.1
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	768	35.7	23.6	3.9	486	115	2.7	3.5	200	0.66	0.61	22	5.0
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	788	31.2	18.7	2.6	307	126	6.9	4.1	90	1.04	0.52	14	5.5
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	793	30.6	22.9	2.6	293	97	3.7	3.4	179	0.69	0.68	61	5.5
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	785	35.5	14.7	3.2	336	109	2.9	3.1	190	0.50	0.49	36	8.6
17	金	白飯,韓国のり,牛乳,春雨スープ,かぼちやの韓国風天ぷら,ビビンバの具	761	28.1	18.4	2.8	318	120	3.7	4.6	463	0.73	0.66	33	5.6
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	768	38.7	17.9	2.9	443	132	7.7	3.4	213	0.77	0.65	12	5.4
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,やさいロッケ,キャベツサラダ	788	27.2	26.6	3.7	335	101	3.6	3.3	269	0.52	0.57	78	9.3
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	801	32.1	24.7	2.6	324	98	4.7	4.0	336	0.69	0.69	20	3.7
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	795	30.3	22.7	2.4	319	94	2.8	2.9	229	0.76	0.55	17	4.6
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	751	33.7	21.0	3.8	390	116	3.3	5.0	480	1.11	0.63	55	5.8
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)	816	35.6	30.4	3.5	573	130	3.7	3.6	416	0.66	0.83	51	8.2
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		799	32.6	22.7	3.0	375	115	3.7	3.7	257	0.72	0.60	38	6.6	
充足率(%)		96.3	95.3	98.7	120.0	83.3	95.8	82.2	123.3	85.7	144.0	100.0	108.6	94.3	
P F C 比率		脂肪:25.6%		蛋白質:16.3%		糖質:58.1%									