

栄養月報

令和5年3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	カレーライス(麦ごはん),牛乳,わかさぎの磯から揚げ,キャベツと福神漬けの和え物,美濃加茂のいちご	654	26.1	18.2	2.8	453	94	2.0	3.7	228	0.76	0.51	57	7.3
2	木	ちらしずし,牛乳,大根汁,たいの塩焼き,ごま和え,ひし餅	665	27.8	15.9	3.4	318	92	1.7	2.7	199	0.67	0.44	23	3.1
3	金	白飯,牛乳,赤みそ汁,とりそぼろ,れんこんサラダ	640	27.6	19.0	2.0	340	97	3.0	3.2	194	0.61	0.49	33	5.8
6	月	あずきご飯,牛乳,ふのすまし汁,エビフライ,和風サラダ,お祝いケーキ(中のみ),ヨーグルト	614	24.8	16.3	2.7	499	95	1.7	3.2	226	0.57	0.54	17	4.5
7	火	チャーハン,牛乳,トックスーフ,揚げ春巻き,杏仁デザート	713	21.3	23.9	2.8	300	68	5.1	5.7	193	0.67	0.52	16	2.7
8	水	麦ご飯,牛乳,けんちん汁,豚肉のしょうが炒め,切干大根の磯香和え,果汁グミ(青りんご)	647	29.2	18.2	2.0	379	95	2.4	4.1	187	0.98	0.54	16	4.4
9	木	五目ラーメン,牛乳,鶏肉のからあげ,フロccoliーとカリフラワーのサラダ,レモンタルト	672	31.8	24.5	2.7	450	79	3.6	2.8	186	0.41	0.63	102	7.1
10	金	白飯,牛乳,豆腐汁,さばのみそかけ,じゃがいもの煮物	645	31.4	19.5	2.1	295	99	2.5	3.3	170	0.68	0.58	24	6.6
13	月	わかめご飯,牛乳,ねぎのみそ汁,豚肉とれんこんの揚げがらめ,白菜とほうれん草のおかか和え	631	25.6	18.3	3.0	334	93	2.5	3.3	195	0.84	0.49	26	4.3
14	火	米粉入り食パン,チョコクリーム,牛乳,クリームシチュー,鮭のパン粉焼き,カラフルサラダ	659	35.3	23.7	2.6	356	98	3.2	2.9	241	0.42	0.66	65	7.5
15	水	麦ご飯,牛乳,吉野汁,鶏肉の玉ねぎだれ,大豆とひじきの煮物,はるか	638	26.7	17.9	2.2	326	109	8.6	3.1	192	0.57	0.50	20	6.6
16	木	一食うどん,牛乳,きつねうどんの汁,ちくわのお好み揚げ,ゆかりあえ,ミニみたらし団子	671	29.1	18.0	2.7	344	86	1.6	2.4	188	0.26	0.45	14	5.7
17	金	白飯,牛乳,豆腐のチゲ,ホキの甘酢あんかけ,春雨サラダ	651	29.7	18.9	2.4	300	104	1.8	2.9	212	0.74	0.57	27	3.5
20	月	白飯,牛乳,かき卵汁,鱈の照り焼き,切干大根の煮付け,いよかんゼリー	641	29.6	16.9	2.1	373	102	8.1	3.3	196	0.60	0.66	55	5.2
22	水	麦ご飯,大豆ふりかけ,牛乳,春のすまし汁,ささみフライ,かおりたくあん和え,お祝いケーキ(小のみ),ヨーグルト	681	30.6	20.7	2.0	320	99	6.1	2.7	164	0.57	0.46	19	3.9
23	木	きな粉揚げパン,牛乳,ミートボールのトマト煮,シャキシャキサラダ,生パイン	686	26.3	29.3	2.9	323	106	2.2	2.6	267	0.37	0.54	37	8.6
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		657	28.3	20.0	2.5	357	95	3.5	3.2	202	0.61	0.54	34	5.4	
充足率(%)		101.1	105.6	111.1	125.0	102.0	190.0	116.7	160.0	101.0	152.5	135.0	136.0	120.0	
P F C 比率		脂肪:27.4%		蛋白質:17.2%		糖質:55.4%									