

栄養月報

令和5年3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	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	818	31.6	20.9	3.4	511	112	2.6	4.5	264	0.97	0.56	67	9.0
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	806	32.5	17.7	4.4	338	111	2.1	3.2	233	0.83	0.47	27	4.2
3	金	白飯,牛乳,赤みそ汁,とりそぼろ,れんこんサラダ	801	32.9	22.1	2.4	367	120	3.8	4.1	222	0.77	0.55	41	7.4
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	764	26.3	22.2	3.5	373	106	2.5	3.5	240	0.68	0.47	22	6.0
7	火	チャーハン,牛乳,トックスープ,揚げ春巻き,杏仁デザート	813	24.1	25.6	3.4	311	78	5.4	6.2	212	0.79	0.55	18	3.2
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)	799	35.3	21.0	2.4	412	116	3.1	5.0	215	1.26	0.63	20	5.6
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	797	38.0	27.8	3.4	463	96	3.8	3.5	210	0.49	0.70	123	9.0
10	金	白飯,牛乳,豆腐汁,さばのみそかけ,じゃがいもの煮物	799	37.9	22.4	2.6	311	119	3.3	4.0	192	0.88	0.66	31	8.3
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	794	30.7	21.1	3.8	361	113	3.4	4.2	225	1.10	0.54	32	5.7
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	785	40.4	26.7	3.2	389	113	3.7	3.5	281	0.52	0.74	82	9.2
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	792	32.1	20.2	2.7	348	133	10.7	3.9	220	0.71	0.54	24	7.9
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	840	36.7	20.9	3.5	375	103	2.1	3.0	217	0.33	0.48	18	7.4
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	812	35.3	21.9	2.9	318	128	2.4	3.7	243	0.93	0.64	34	4.5
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	790	35.1	19.1	2.5	401	121	9.8	4.0	223	0.77	0.73	58	6.2
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	768	34.8	17.0	2.2	487	115	6.2	3.3	202	0.74	0.60	22	4.6
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	845	31.7	35.5	3.7	350	129	2.7	3.3	313	0.45	0.59	44	10.4
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		801	33.5	22.6	3.1	382	113	4.2	3.9	232	0.76	0.59	41	6.8	
充足率(%)		96.5	98.0	98.3	124.0	84.9	94.2	93.3	130.0	77.3	152.0	98.3	117.1	97.1	
P F C 比率		脂肪:25.4%		蛋白質:16.7%		糖質:57.9%									