

栄養月報

平成28年4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)	
										V当(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
8	金	ちらしずし,牛乳,豆腐汁,鶏肉のからあげ,ゆかりあえ,デコボソ	734	28.1	18.4	3.7	321	93	2.1	2.8	341	0.72	0.63	48	4.1
11	月	白飯,菜の花ふりかけ,牛乳,豚汁,コロッケ(やさい),切り干し大根煮付	869	26.0	20.9	2.4	510	134	5.3	4.0	217	0.90	0.73	11	6.5
12	火	切目入り丸パン,牛乳,豆乳入りクリームシチュー,ハンバーグのデミグラスソース,グリ	790	32.7	27.4	4.6	371	122	3.3	3.0	209	0.59	0.64	51	8.1
13	水	爰ご飯,牛乳,春のすまし汁,鯛の塩焼き,ひじきの炒め煮,お祝いデ	758	31.7	17.2	3.1	324	124	3.8	3.1	213	0.85	0.53	16	5.4
14	木	白飯,牛乳,味噌汁(厚揚げ),めばるの甘酢あんかけ,ごま和え,シウブ	838	26.5	24.1	3.1	362	100	2.5	3.2	231	0.74	0.61	16	4.3
15	金	カレーライス,牛乳,チョコパイ,キャベツと福神漬けの和え物	821	29.6	19.7	2.7	312	96	3.7	3.3	232	1.06	0.56	39	5.0
18	月	ひじきご飯(新),牛乳,大根汁,鶏肉のハーブソース,ごぼうサラダ,オレ	712	30.7	15.3	4.0	343	108	2.4	4.0	362	0.68	0.56	59	5.0
19	火	切目入りコッペパン,牛乳,アルファベットスープ,ロングリント,アスパラガ,ヨーグル	857	32.9	32.6	5.1	399	90	2.1	3.7	212	0.77	0.79	35	4.9
20	水	爰ご飯,牛乳,湯葉入りすまし汁,かぼちゃのごま揚げ,友禅ご飯の具	814	29.1	21.7	2.5	306	112	2.6	3.7	594	0.82	0.61	22	5.7
21	木	ソフトベーグ,ソフト麺ミートソース,牛乳,ひじきおで,大根サラダ	913	31.9	21.6	4.4	338	124	3.8	3.2	277	0.65	0.86	57	9.6
22	金	白飯,牛乳,わかめ汁,鯖の味噌ネズ焼き,春野菜の煮物,シりんごゼ	753	27.2	18.4	3.1	285	81	1.8	2.8	238	0.71	0.58	16	4.2
25	月	白飯,牛乳,若竹汁,鯖の照り焼き,かぼちゃとじゃがいものサラダ,美	788	30.8	21.0	2.5	292	102	2.2	3.6	146	0.80	0.87	49	3.9
26	火	白飯,牛乳,中華スープ,げその唐揚げ,もやしのおろし,杏仁デザート	781	28.4	19.7	2.0	329	107	2.4	3.9	153	0.73	0.51	11	3.3
27	水	爰ご飯,しそかつおふりかけ,牛乳,すまし汁(ふ),豚肉のかりんあげ	798	34.1	18.9	2.9	285	98	5.8	6.3	163	1.17	0.62	9	5.0
28	木	一食うどん,山菜うどんの汁,牛乳,かきあげ,いんげんのごま和え,	819	28.2	23.0	3.3	376	99	2.3	2.3	327	0.36	0.56	17	8.1
1日分基準値			820	30.0	25.0	3.0	450	140	4.0	3.0	300	0.50	0.60	35	6.5
月間平均値			803	29.9	21.3	3.3	344	106	3.1	3.5	261	0.77	0.64	30	5.5
充足率(%)			97.9	99.7	85.2	110.0	76.4	75.7	77.5	116.7	87.0	154.0	106.7	85.7	84.6
PFC比率			脂肪:23.9%			蛋白質:14.9%		糖質:61.2%							