

栄養月報

平成28年4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)	
										β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	610	25.3	16.8	2.9	302	75	1.6	2.2	294	0.57	0.57	42	3.4
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	688	21.4	18.1	2.0	446	108	4.0	3.3	192	0.70	0.66	9	4.9
12	火	切目入り丸パン, 牛乳, 豆乳入りクリームシチュー, ハンバーグのデミタソース, グリ	624	26.3	22.5	3.6	335	100	2.5	2.4	181	0.46	0.55	40	6.2
13	水	麦ご飯, 牛乳, 春のすまし汁, 鯛の塩焼き, ひじきの炒め煮, お祝いデ	613	26.8	15.5	2.5	304	103	3.2	2.7	187	0.67	0.48	13	4.4
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, ミルク	685	22.6	21.6	2.5	334	83	1.9	2.5	199	0.56	0.52	11	3.4
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	688	25.0	17.2	2.2	296	81	3.0	2.7	202	0.88	0.52	32	3.9
18	月	ひじきご飯(新), 牛乳, 大根汁, 鶏肉のハーベキューソース, ごぼうサラダ, オレ	624	28.1	14.3	3.3	328	93	1.8	3.6	340	0.56	0.53	56	4.0
19	火	切目入りコッペパン, 牛乳, アルファベットスープ, ロックウインナー, アスパラガ, ヨーグル	679	26.4	25.6	3.9	379	76	1.4	2.8	187	0.57	0.69	27	4.1
20	水	麦ご飯, 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	653	24.6	18.7	2.1	290	92	2.1	2.9	531	0.62	0.56	20	4.7
21	木	ソフトケーキ, ソフト麺ミートソース, 牛乳, ひじきおでん, 大根サラダ	720	25.8	18.7	3.5	312	102	2.9	2.5	239	0.50	0.74	48	7.2
22	金	白飯, 牛乳, わかめ汁, 鯖の味噌ネズ焼き, 春野菜の煮物, ミりんごゼ	630	24.0	17.6	2.7	275	66	1.3	2.2	207	0.56	0.54	15	3.4
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	636	26.1	18.5	2.1	280	85	1.5	2.7	133	0.62	0.74	43	3.1
26	火	白飯, 牛乳, 中華スープ, げその唐揚げ, もやしのサラダ, 杏仁デザート	636	23.8	17.4	1.6	316	88	2.0	2.9	140	0.55	0.47	9	2.4
27	水	麦ご飯, しそかつおふりかけ, 牛乳, すまし汁(ふ), 豚肉のかりんあげ	637	28.2	16.7	2.4	275	82	5.1	5.6	147	0.92	0.51	6	3.8
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,	682	23.8	21.6	2.7	355	85	1.8	2.0	284	0.30	0.50	14	6.2
1 日 分 基 準 値		640	24.0	19.6	2.5	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	
月 間 平 均 値		654	25.2	18.7	2.7	322	88	2.4	2.9	231	0.60	0.57	26	4.3	
充 足 率 (%)		102.2	105.0	95.4	108.0	92.0	110.0	80.0	145.0	135.9	150.0	142.5	130.0	86.0	
P F C比率		脂肪: 25.7% 蛋白質: 15.4% 糖質: 58.9%													