

栄養月報

平成30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)
										V当(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	
1 木	白飯, 牛乳, 里芋の味噌汁, 鶏肉のからあげ, 切干大根と糸こんにゃくのサラダ	655	25.6	17.2	2.0	355	97	2.4	3.5	167	0.57	0.51	29	4.7
2 金	ちらしずし, 牛乳, 大根汁, 鯛の塩焼き, 菜花のごま和え, ひなまつり	635	27.0	16.1	3.6	410	109	2.1	2.9	328	0.66	0.54	30	4.2
5 月	小豆ご飯, 牛乳, ふのすまし汁, エビフライ, 筑前煮, でこぼん, お祝いケーキ	657	27.6	14.6	3.6	302	124	1.9	3.3	210	0.65	0.45	36	6.4
6 火	黒食パン, 牛乳, ホーローソース, 白身魚の香草焼き, 大根サラダ, 生パン	636	30.8	17.1	3.7	330	99	2.5	2.5	182	0.49	0.72	44	6.1
7 水	ハンバーグ, 牛乳, 大豆と小魚のごまがらめ, キャベツと福神漬けの和え物,	703	26.6	18.8	2.4	337	85	3.5	3.2	190	0.76	0.60	35	6.1
8 木	一食うどん, 五目うどんの汁, 牛乳, ちくわの磯辺揚げ, れんこんのサラダ	679	25.8	17.7	2.8	306	73	2.2	1.7	182	0.31	0.45	24	5.0
9 金	白飯, 牛乳, 豆腐汁, 鯖の柚味噌焼き, きんぴらごぼう, レモン	662	26.9	19.7	2.3	307	121	1.8	2.5	173	0.59	0.61	28	4.2
12 月	白飯, 牛乳, 味噌汁, 照り焼きハンバーグ, まめまめサラダ, ももゼリー	696	26.3	19.1	3.0	344	126	2.5	3.0	95	0.57	0.44	13	4.3
13 火	カレーライス, 牛乳, ミルメーク(コーヒー), アルファベットスープ, 鶏肉のレモンがらめ, フロッコ	661	25.2	19.9	3.4	299	77	1.0	2.5	316	0.73	0.66	71	4.0
14 水	麦ご飯, 大豆ふりかけ, 牛乳, 田舎汁, ますの塩焼き, ひじきの炒め煮	621	26.0	16.7	2.3	327	99	7.6	2.3	172	0.60	0.50	6	5.2
15 木	五目ラーメン, 牛乳, 菜の花シューマイ, 海藻入りサラダ, いちごタルト	677	24.1	20.6	3.1	347	62	1.6	1.8	182	0.36	0.49	59	5.5
16 金	白飯, 牛乳, 湯葉入りすまし汁, 鯛の梅煮, かぼちゃとじゃがいものサラダ	724	26.2	25.5	2.0	375	93	2.2	2.8	175	0.60	0.72	46	2.7
19 月	白飯, 納豆, 牛乳, けんちん汁, 豚肉のしょうが炒め, たくあんあえ, 生	668	30.4	18.9	1.9	320	120	2.7	4.5	151	1.02	0.71	26	5.9
20 火	切目入りコッペパン, 牛乳, コソメスープ, ロンダウインナー, カラフルサラダ, ヨーグルト	651	25.7	22.8	3.5	381	78	1.5	2.5	223	0.59	0.64	29	4.9
22 木	白飯, 牛乳, わかめ汁, かぼちゃの天ぷら, 友禅ご飯の具, お祝いケーキ	745	23.0	22.0	2.3	292	81	1.7	2.8	545	0.63	0.58	42	4.0
23 金	きな粉揚げパン, 牛乳, ミネストローネ, 鶏肉のスパイス煮, ごぼうサラダ, ミりんご	704	32.1	27.5	3.3	327	104	2.6	3.5	257	0.48	0.60	26	7.2
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		673	26.8	19.6	2.8	335	97	2.5	2.8	222	0.60	0.58	34	5.0
充 足 率 (%)		105.2	111.7	100.0	112.0	95.7	121.3	83.3	140.0	130.6	150.0	145.0	170.0	100.0
P F C 比率		脂肪 : 26.2% 蛋白質 : 15.9% 糖質 : 57.9%												