

栄養月報

平成30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)
										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炒	820	30.9	19.7	2.5	387	118	3.0	4.3	191	0.76	0.56	33	5.8
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	771	31.9	18.1	4.6	431	128	2.5	3.3	350	0.81	0.61	36	4.9
5 月	小豆ご飯,牛乳,ふのすまし汁,ピザ,筑前煮,でこぼん,お祝いケーキ	874	32.4	20.6	4.5	325	145	2.7	4.3	207	0.78	0.54	40	7.9
6 火	黒食パン,牛乳,ポークビーンズ,白身魚の香草焼き,大根サラダ,生パン	786	36.9	20.0	4.7	366	117	3.3	2.9	207	0.59	0.84	51	7.5
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,	840	31.4	22.2	3.0	367	102	4.2	3.8	217	0.91	0.69	43	7.1
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	869	32.5	21.4	3.6	328	87	3.0	2.1	208	0.39	0.51	30	6.6
9 金	白飯,牛乳,豆腐汁,鱈の柚味噌焼き,きんぴらごぼう,オムレツ	803	29.9	21.6	2.8	323	149	2.2	3.3	194	0.76	0.69	30	5.2
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	871	32.3	22.6	3.8	375	156	3.4	3.9	101	0.76	0.51	19	5.3
13 火	カレーライス,牛乳,ミルク(コーヒー),アルファベットスープ,鶏肉のレモンがらめ,ブロッコ	783	29.7	22.9	4.2	308	91	1.7	3.4	347	0.87	0.70	84	5.1
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	769	30.6	18.5	2.7	348	121	8.5	2.9	195	0.77	0.55	7	6.3
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	818	29.2	23.0	3.9	364	77	1.9	2.5	209	0.44	0.55	70	6.9
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	865	29.4	27.8	2.2	383	109	2.8	3.6	186	0.79	0.79	51	3.4
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	818	35.6	21.0	2.3	337	141	3.5	5.6	168	1.29	0.82	30	6.7
20 火	切目入りコッペパン,牛乳,コンソメスープ,ロングウイナー,カラフルサラダ,ヨーグルト	793	30.6	26.8	4.4	405	90	2.0	3.0	258	0.73	0.73	40	6.3
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	811	26.1	19.6	2.7	296	98	1.9	3.4	634	0.84	0.61	44	4.8
23 金	きな粉揚げパン,牛乳,ミストレーネ,鶏肉のスパイス煮,ごぼうサラダ,ミりんご	897	40.1	34.0	4.3	363	129	3.6	4.4	302	0.62	0.70	33	9.3
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		824	31.8	22.5	3.5	357	116	3.1	3.5	248	0.76	0.65	40	6.2
充 足 率 (%)		100.5	106.0	90.0	116.7	79.3	82.9	77.5	116.7	82.7	152.0	108.3	114.3	95.4
P F C 比率		脂 肪 : 24.6% 蛋 白 質 : 15.4% 糖 質 : 60.0%												