

# 栄養月報

令和3年4月分

<小学校>

| 日付          | 献立名  | エネルギー<br>(kcal) | 蛋白質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | 亜鉛<br>(mg) | ビタミン   |        |        |       | 繊維<br>(g) |
|-------------|--|-----------------|------------|-----------|-----------|---------------|----------------|-----------|------------|--------|--------|--------|-------|-----------|
|             |  |                 |            |           |           |               |                |           |            | レ当(μg) | B1(mg) | B2(mg) | C(mg) |           |
| 8 木         | 白飯,牛乳,豆腐汁,鶏肉の照り焼き,キャベツサラダ                    | 618             | 25.2       | 18.4      | 1.9       | 286           | 77             | 1.3       | 3.2        | 172    | 0.56   | 0.48   | 21    | 2.4       |
| 9 金         | 白飯,牛乳,豚汁,鮭の塩焼き,切干大根の煮付け,みかんゼリー               | 652             | 29.1       | 13.4      | 2.3       | 389           | 99             | 3.0       | 3.0        | 164    | 0.68   | 0.52   | 31    | 4.2       |
| 12 月        | 白飯,牛乳,大根汁,かぼちやの天ぷら,友禅ご飯の具                    | 652             | 20.8       | 18.5      | 2.0       | 291           | 75             | 2.0       | 2.6        | 414    | 0.53   | 0.49   | 23    | 3.2       |
| 13 火        | 切目入りコッペパン,牛乳,春野菜のクリームシチュー,ロングウインナー,シャキシャキサラダ | 695             | 27.7       | 31.1      | 2.8       | 341           | 87             | 1.7       | 3.5        | 185    | 0.56   | 0.62   | 25    | 4.7       |
| 14 水        | ちらしずし,牛乳,春のすまし汁,たいの塩焼き,菜花のおかか和え,お祝いいちごゼリー    | 602             | 27.3       | 15.4      | 3.2       | 296           | 86             | 1.8       | 2.7        | 224    | 0.64   | 0.48   | 29    | 3.0       |
| 15 木        | ソフト麺,牛乳,ミートビーンズソース,ひじきポテト,もやしのサラダ            | 711             | 26.1       | 17.3      | 2.7       | 318           | 104            | 2.3       | 2.5        | 262    | 0.45   | 0.51   | 42    | 7.0       |
| 16 金        | 白飯,牛乳,玉ねぎのみそ汁,豚肉のあげがらめ,きんぴらごぼう,テコホン          | 681             | 26.2       | 16.6      | 2.3       | 303           | 105            | 6.0       | 3.5        | 198    | 0.97   | 0.51   | 25    | 4.6       |
| 19 月        | 白飯,菜の花ふりかけ,牛乳,田舎汁,鶏肉のからあげ,かおりたくあん和え,生パン      | 643             | 26.1       | 17.7      | 2.2       | 363           | 99             | 2.7       | 3.6        | 144    | 0.58   | 0.86   | 38    | 4.7       |
| 20 火        | 黒食パン,牛乳,豆乳のコンスープ,白身魚のパン粉焼き,かぼちやのサラダ          | 670             | 27.8       | 22.5      | 2.3       | 333           | 101            | 1.9       | 2.6        | 278    | 0.40   | 0.51   | 26    | 4.9       |
| 21 水        | 麦ご飯,牛乳,ふのすまし汁,豚肉のしょうが炒め,アスパラガスのサラダ,味付小魚      | 616             | 27.6       | 16.9      | 2.1       | 341           | 78             | 2.0       | 4.0        | 157    | 0.92   | 0.50   | 21    | 3.0       |
| 22 木        | 五目ラーメン,牛乳,いかの磯風味,ごぼうサラダ,ヨーグルト                | 650             | 29.3       | 22.5      | 2.7       | 380           | 103            | 1.5       | 2.1        | 261    | 0.25   | 0.57   | 18    | 6.3       |
| 23 金        | カレーライス,牛乳,チョコファイ,キャベツと福神漬けの和え物               | 712             | 25.4       | 18.6      | 2.5       | 304           | 120            | 2.8       | 3.8        | 194    | 0.70   | 0.50   | 41    | 7.2       |
| 26 月        | もち玄米ご飯,牛乳,かき卵汁,鱈のみそネズ焼き,ひじきの炒め煮,オレンジ         | 639             | 25.2       | 19.8      | 2.3       | 333           | 90             | 6.9       | 2.4        | 185    | 0.53   | 0.59   | 21    | 4.4       |
| 27 火        | 米粉入り食パン,チョコクリーム,牛乳,キャベツスープ,ささみフライ,人参サラダ      | 636             | 29.7       | 19.6      | 2.9       | 302           | 89             | 3.1       | 2.8        | 329    | 0.39   | 0.53   | 28    | 4.4       |
| 28 水        | たけのこごはん,牛乳,五目汁,カツオのレモン風味,ゆかりあえ,ちまき           | 712             | 29.5       | 16.0      | 3.3       | 317           | 95             | 2.4       | 3.1        | 162    | 0.53   | 0.50   | 22    | 3.0       |
| 30 金        | 白飯,牛乳,湯葉入りすまし汁,揚げ豆腐の肉味噌かけ,切干大根のごま和え          | 686             | 24.0       | 21.7      | 2.3       | 404           | 104            | 3.9       | 3.2        | 205    | 0.63   | 0.47   | 15    | 3.9       |
| 1 日 分 基 準 値 |  | 650             | 26.8       | 18.0      | 2.0       | 350           | 50             | 3.0       | 2.0        | 200    | 0.40   | 0.40   | 25    | 4.5       |
| 月 間 平 均 値   |  | 661             | 26.7       | 19.1      | 2.5       | 331           | 95             | 2.8       | 3.0        | 221    | 0.58   | 0.54   | 27    | 4.4       |
| 充 足 率 (%)   |  | 101.7           | 99.6       | 106.1     | 125.0     | 94.6          | 190.0          | 93.3      | 150.0      | 110.5  | 145.0  | 135.0  | 108.0 | 97.8      |
| P F C 比 率   |  | 脂肪:26.0%        |            | 蛋白質:16.2% |           | 糖質:57.8%      |                |           |            |        |        |        |       |           |