

栄養月報

令和3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)
										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	770	29.7	20.8	2.3	301	91	2.0	3.9	195	0.71	0.50	24	3.1
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	800	34.3	15.1	2.8	414	120	3.6	3.6	180	0.86	0.59	33	5.3
12 月	白飯,牛乳,大根汁,かぼちやの天ぷら,友禅ご飯の具	812	24.7	21.3	2.5	306	89	2.7	3.2	476	0.67	0.54	26	3.9
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	894	35.3	40.4	3.7	374	105	2.1	4.5	211	0.75	0.71	36	6.1
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	709	31.6	17.0	4.0	311	101	2.1	2.9	265	0.76	0.53	34	3.9
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	899	32.4	20.0	3.3	345	129	3.3	3.2	309	0.61	0.55	50	9.1
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	854	31.3	18.9	2.8	322	127	8.0	4.3	221	1.24	0.56	29	5.7
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	797	31.2	20.2	2.6	394	116	3.5	4.4	155	0.73	0.92	43	5.7
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	828	32.0	26.6	2.9	367	118	2.5	3.0	326	0.50	0.58	32	6.4
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	764	32.5	19.2	2.5	353	91	2.6	4.7	176	1.18	0.59	27	3.9
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	781	34.6	26.2	3.4	398	124	1.9	2.8	304	0.31	0.60	22	8.0
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	855	30.1	21.5	3.0	321	144	3.6	4.5	221	0.86	0.53	54	8.9
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	777	28.0	21.9	2.7	355	104	8.3	3.0	209	0.67	0.65	24	5.4
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	767	33.7	23.1	3.8	323	102	3.5	3.3	392	0.48	0.59	35	5.6
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	860	35.2	18.1	4.0	338	116	2.8	3.6	183	0.66	0.56	28	3.9
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	875	29.9	26.2	2.8	476	134	5.3	4.1	237	0.80	0.52	16	5.0
1 日 分 基 準 値		830	34.2	23.0	2.5	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0
月 間 平 均 値		815	31.7	22.3	3.1	356	113	3.6	3.7	254	0.74	0.60	32	5.6
充 足 率 (%)		98.2	92.7	97.0	124.0	79.1	94.2	80.0	123.3	84.7	148.0	100.0	91.4	80.0
P F C 比 率		脂 肪 : 24.6%		蛋 白 質 : 15.6%		糖 質 : 59.8%								