

# 栄養月報

令和3年5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)
										レ当(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	
6 木	豚骨ラーメン,牛乳,鶏肉のからあげ,ごぼうサラダ,ヨーグルト	655	29.3	24.1	3.2	357	89	1.3	2.5	181	0.28	0.60	25	6.1
7 金	白飯,牛乳,たけのこの味噌汁,鯖の塩こうじカレー焼き,じゃがいもの旨煮	679	30.4	20.5	2.1	313	92	2.6	3.4	172	0.65	0.60	20	3.8
10 月	白飯,お茶ふりかけ,牛乳,豚汁,ししゃもフライ,ひじきの炒め煮	654	26.5	18.9	2.5	437	118	6.6	3.4	191	0.65	0.48	9	5.2
11 火	白飯,牛乳,大根汁,豚肉の生姜焼き,アスパラガスおかかあえ,アセロゼリー	649	25.2	16.9	2.2	274	65	5.0	3.8	89	0.86	0.52	213	5.4
12 水	麦ご飯,牛乳,春雨スープ,かぼちの韓国風天ぷら,ビビンハの具	663	22.5	17.4	2.5	301	101	2.2	3.4	337	0.57	0.53	27	5.2
13 木	一食うどん,山菜うどんの汁,牛乳,豚肉とごぼうの揚げがらめ,ゆかりあえ,美生柑	649	28.4	18.1	2.7	336	90	1.6	2.9	228	0.52	0.52	36	6.0
14 金	白飯,牛乳,ほうれん草入り鶏団子汁,鮭のマヨネーズ焼き,ごま和え	680	27.2	24.1	2.2	323	86	2.1	2.9	264	0.56	0.51	14	3.5
17 月	白飯,牛乳,親子丼の具,わかさぎのカカリ揚げ,かおりたくあんあえ	689	31.8	20.0	2.4	486	91	2.6	4.3	314	0.52	0.68	25	3.8
18 火	お茶パン,牛乳,キャロットポターージュ,いかのハーフ焼き,シャキシャキサラダ,青梅ゼリー	626	27.8	20.9	2.7	353	97	1.8	2.9	469	0.31	0.53	55	6.0
19 水	麦ご飯,牛乳,えんどうのみそ汁,鶏肉の照り焼き,切干大根の煮付け,味付小魚	654	27.8	18.4	2.3	389	104	2.9	3.8	162	0.56	0.48	16	4.5
20 木	ソフト麺,ソフト麺ナポリタンソース,牛乳,ひじきポテト,カラフルサラダ	711	24.4	19.0	2.7	298	100	2.0	2.5	195	0.44	0.47	54	6.4
21 金	白飯,牛乳,湯葉入りすまし汁,ホキの甘酢あんかけ,きんぴらごぼう	625	23.7	16.0	2.4	286	91	6.0	2.6	194	0.52	0.46	7	3.9
24 月	白飯,牛乳,じゃがいもと玉ねぎのみそ汁,鰯のおろしかけ,たけのこの土佐煮,オレンジ	663	28.6	16.8	2.6	324	90	2.0	3.5	148	0.61	0.50	35	3.9
25 火	米粉入り食パン,チョコクリーム,牛乳,豆入りミネストローネ,鶏肉のマーマレードソース,切干大根のお茶サラダ	691	29.4	24.8	3.0	330	97	3.6	3.4	191	0.38	0.53	25	6.2
26 水	麦ご飯,牛乳,くさわかめのスープ,酢豚(減塩),チンゲン菜のサラダ	647	23.4	20.3	2.5	297	95	2.0	4.0	269	0.77	0.57	19	3.9
27 木	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,生ハイン	720	26.2	17.1	2.5	308	127	2.9	3.5	196	0.78	0.50	52	7.8
28 金	もち玄米ご飯,牛乳,五目汁,カツオのレモン風味,磯香和え,ミルクプリン	705	29.9	20.2	2.1	406	101	2.3	2.8	160	0.55	0.46	27	3.2
31 月	チキンライス,牛乳,コーンスープ,美濃加茂里芋コロッケ,グリーンサラダ	681	23.3	18.5	3.6	301	101	2.2	3.3	129	0.61	0.47	26	5.7
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		669	27.0	19.6	2.6	340	96	2.9	3.3	216	0.56	0.52	38	5.0
充 足 率 (%)		102.9	100.7	108.9	130.0	97.1	192.0	96.7	165.0	108.0	140.0	130.0	152.0	111.1
P F C 比 率		脂肪:26.4%		蛋白質:16.1%		糖質:57.5%								