

栄養月報

令和3年5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)	
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	785	34.9	28.0	4.0	370	104	1.9	3.1	204	0.32	0.66	31	7.8
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	843	36.3	23.6	2.5	337	114	3.5	4.4	193	0.83	0.67	25	4.7
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	799	30.3	21.0	2.9	463	138	8.3	3.9	211	0.82	0.50	11	6.2
11 火	白飯,牛乳,大根汁,豚肉の生姜焼き,アスパラガスおおかあえ,アセロゼリー	798	29.8	18.9	2.7	287	78	5.7	4.5	91	1.09	0.58	219	6.0
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	826	26.7	19.9	3.0	320	120	2.8	4.3	381	0.69	0.60	29	6.3
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	815	34.6	20.8	3.3	364	109	2.3	3.4	266	0.63	0.58	41	7.7
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	836	30.5	27.9	2.7	344	102	2.6	3.3	309	0.71	0.57	17	4.8
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	862	39.0	23.2	3.0	554	108	3.6	5.2	370	0.69	0.78	30	4.8
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	773	33.4	24.7	3.4	388	115	2.2	3.3	569	0.40	0.60	58	7.3
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	809	32.3	20.8	2.8	415	123	3.5	4.5	182	0.71	0.55	20	5.7
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	901	30.3	22.2	3.3	317	122	2.7	3.2	223	0.57	0.51	65	8.2
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	787	28.2	18.2	3.0	301	109	7.9	3.2	224	0.68	0.53	8	4.9
24 月	白飯,牛乳,じゃがいもと玉ねぎのみそ汁,鰹のおろしかけ,たけのこの土佐煮,オレンジ	821	34.0	19.1	3.1	348	106	2.7	4.2	164	0.76	0.56	42	4.9
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	840	35.0	29.1	3.8	361	116	4.3	4.2	218	0.48	0.59	32	7.8
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	811	28.2	23.6	3.0	315	115	2.6	4.8	318	0.98	0.64	26	4.8
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	859	31.0	19.6	3.0	325	151	3.6	4.2	223	0.95	0.53	65	9.5
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	869	35.9	22.3	2.5	432	123	2.9	3.6	180	0.68	0.52	34	4.1
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	793	26.4	20.7	4.3	319	116	2.6	3.6	138	0.75	0.50	31	7.0
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		824	32.0	22.4	3.1	364	115	3.7	3.9	248	0.71	0.58	44	6.3
充 足 率 (%)		99.3	93.6	97.4	124.0	80.9	95.8	82.2	130.0	82.7	142.0	96.7	125.7	90.0
P F C 比 率		脂 肪 : 24.5%		蛋 白 質 : 15.5%		糖 質 : 60.0%								