

栄養月報

令和3年7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)	
1	木 ソフト麺,なす入りミートソース,牛乳,ししゃもフライ,キャベツサラダ	724	29.8	19.2	3.1	373	97	2.2	2.8	236	0.42	0.53	28	5.6
2	金 白飯,牛乳,田舎汁,豚肉の香味ソース,春雨サラダ,味付小魚	678	28.9	19.3	2.2	390	99	2.5	3.7	155	0.93	0.47	18	3.4
5	月 白飯,牛乳,わかめスープ,豚キムチ,ナムル(大豆もやし),冷凍みかん	636	26.5	16.4	2.3	294	102	1.9	4.1	276	1.05	0.60	41	4.6
6	火 米粉パン,牛乳,キャベツのカレースープ,ささみのピカタ,フルーツカクテル	609	31.2	15.6	2.7	306	80	2.5	2.9	178	0.41	0.58	21	5.3
7	水 ちらしずし,牛乳,七夕汁,あゆのからあげ,大根サラダ,たなぼたゼリー	638	21.2	17.5	2.9	453	68	2.3	2.6	220	0.51	0.45	21	2.9
8	木 一食うどん,きつねうどんの汁,牛乳,イカのビーンズがらめ,切干大根のごま和え	662	31.3	17.1	2.8	377	106	1.9	2.8	189	0.24	0.44	14	5.6
9	金 白飯,牛乳,豆腐汁,かぼちゃひき肉フライ,友禅ご飯の具,すいか	681	23.7	19.0	2.4	302	84	1.9	2.8	400	0.58	0.52	20	3.6
12	月 白飯,牛乳,かぼちゃのみそ汁,鶏肉の梅ジャムソース,沢あざみ入りきんぴらごぼう,オレンジ	676	23.9	17.3	2.1	304	93	8.2	3.2	288	0.58	0.50	38	5.4
13	火 白飯,牛乳,五目汁,なすフライの肉みそかけ,和風サラダ	680	21.2	20.2	1.9	323	91	2.3	3.1	127	0.63	0.46	15	4.6
14	水 夏野菜カレー,牛乳,ごぼうのコロコロあげ,ゆで枝豆	676	22.4	17.5	2.0	296	107	2.4	3.4	677	0.78	0.55	34	7.9
15	木 冷やし中華めん,冷やし中華の具,牛乳,焼きぎょうざ,じゃが芋の中華煮,フロズンヨーグルト	681	24.7	19.6	3.5	400	72	1.3	2.1	158	0.27	0.43	37	6.3
16	金 白飯,牛乳,とうがん汁,鰯のおろしかけ,大豆の磯煮	632	25.9	17.8	2.4	345	105	6.3	2.8	166	0.54	0.45	17	3.8
19	月 白飯,牛乳,湯葉入りすまし汁,鶏肉のからあげ,おかかあえ,冷凍みかん	620	26.8	16.0	1.9	291	83	2.7	3.4	247	0.61	0.54	36	2.7
20	火 黒食パン,牛乳,ズッキーニ入りミネストローネ,鮭のパン粉焼き,シヤキシヤキサラダ,乳酸菌飲料	678	30.9	21.1	2.6	404	97	4.7	2.8	160	0.44	0.62	21	5.2
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		662	26.3	18.1	2.5	347	92	3.1	3.0	248	0.57	0.51	26	4.8
充足率(%)		101.8	98.1	100.6	125.0	99.1	184.0	103.3	150.0	124.0	142.5	127.5	104.0	106.7
P F C 比率		脂肪:24.6%		蛋白質:15.9%		糖質:59.5%								