

栄養月報

令和3年9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)	
13月	白飯,牛乳,湯葉入りすまし汁,あまごのからあげ,筑前煮,巨峰	620	26.5	16	2	281	87	7.8	3.1	164	0.59	0.51	7	3.6
14火	米粉入り食パン,チョコレート,牛乳,ポークビーンズ(減塩),白身魚のパン粉焼き,カラフルサラダ	652	31.1	19.4	3.1	323	112	3.3	2.9	183	0.52	0.5	47	5.3
15水	麦ご飯,牛乳,なめこの味噌汁,鮭のゆず焼き,おかかあえ,ヨーグルト	628	30.7	14.6	2.4	400	101	2.3	2.6	198	0.58	0.62	15	3.6
16木	豚骨ラーメン,牛乳,鶏肉のからあげ,まめまめサラダ,冷凍みかん	630	30.9	22.9	3	302	92	1.9	3.1	217	0.41	0.56	47	6.5
17金	白飯,牛乳,親子丼の具,大学芋,大根サラダ	711	26.4	19	1.8	331	90	2.6	3.4	309	0.57	0.65	32	4.2
21火	栗ご飯,牛乳,里芋の味噌汁,いわしのかばあげ,たくあん和え,お月見だんご	676	24	18.7	2.1	345	94	3	2.8	184	0.52	0.56	30	4.3
22水	麦ご飯,牛乳,豆腐汁,満月の天ぷら,友禅ご飯の具	660	22.3	16.9	2.2	316	83	2	2.7	327	0.57	0.5	22	4.2
24金	白飯,牛乳,五目汁,豚肉の生姜焼き,二色ポテトサラダ	697	25	23.3	1.9	305	76	1.5	4	87	0.88	0.5	26	2.8
27月	五目ごはん,牛乳,ほうれん草入り鶏団子汁,かぼちゃコロッケ,かおり和え	638	21.5	19.9	3.1	311	88	1.8	2.8	205	0.49	0.45	25	5.3
28火	黒パン,牛乳,せかいいちおいしいスープ,鶏肉のハーベキューソース,ごぼうサラダ	715	28.7	26	2.7	378	99	2.2	3.2	221	0.38	0.6	32	5.1
29水	麦ご飯,牛乳,麻婆豆腐,わかさぎのかり揚げ,チンゲン菜のサラダ,なし	691	27.6	19.9	2.2	475	147	2.6	4.1	238	0.67	0.55	17	4.7
30木	一食うどん,五目うどんの汁,牛乳,ひじきポテト,ゆかりあえ,ミルクプリン	691	25.5	19.6	2.4	406	89	1.6	2.3	265	0.29	0.46	37	5.8
1日分基準値		650	26.8	18	2	350	50	3	2	200	0.4	0.4	25	4.5
月間平均値		667.4	26.7	19.7	2.4	347.8	96.5	2.7	3.1	216.5	0.54	0.54	28.1	4.6
充足率(%)		102.7	99.6	109.4	120.0	99.4	193.0	90.0	155.0	108.3	135.0	135.0	112.4	102.2
P F C 比率		脂肪:26.6%		蛋白質:16.0%		糖質:57.4%								