

栄養月報

令和3年9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) | |
| 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 | 763 | 29.8 | 17.8 | 2.4 | 291 | 101 | 9.8 | 3.8 | 185 | 0.73 | 0.55 | 9 | 4.5 |
| 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 | 793 | 36.5 | 22.6 | 3.9 | 349 | 131 | 4 | 3.4 | 209 | 0.62 | 0.57 | 55 | 6.8 |
| 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 | 770 | 35.8 | 16.1 | 2.9 | 421 | 119 | 2.9 | 3.5 | 224 | 0.73 | 0.71 | 20 | 4.2 |
| 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 | 764 | 37.5 | 27.1 | 3.8 | 317 | 107 | 2.2 | 3.4 | 240 | 0.47 | 0.61 | 56 | 8.2 |
| 17金 | 白飯,牛乳,親子丼の具,大学芋,大根サラダ | 893 | 32.1 | 22 | 2.2 | 358 | 110 | 3.3 | 4.2 | 364 | 0.76 | 0.74 | 37 | 5.5 |
| 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 | 784 | 26 | 20.1 | 2.6 | 366 | 110 | 3.6 | 3.1 | 208 | 0.62 | 0.6 | 38 | 5.3 |
| 22水 | 麦ご飯,牛乳,豆腐汁,満月の天ぷら,友禅ご飯の具 | 813 | 27 | 19.4 | 2.7 | 332 | 98 | 2.5 | 3.5 | 390 | 0.69 | 0.56 | 24 | 5 |
| 24金 | 白飯,牛乳,五目汁,豚肉の生姜焼き,二色ポテトサラダ | 871 | 29.5 | 26.8 | 2.3 | 324 | 91 | 2.2 | 4.9 | 89 | 1.09 | 0.55 | 32 | 3.7 |
| 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 | 792 | 25.7 | 23.3 | 3.9 | 333 | 106 | 2.4 | 3.2 | 238 | 0.64 | 0.48 | 31 | 6.9 |
| 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 | 881 | 34.6 | 31 | 3.3 | 426 | 121 | 3.1 | 4.1 | 255 | 0.46 | 0.68 | 40 | 6.5 |
| 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 | 859 | 33.4 | 23.3 | 2.8 | 537 | 183 | 3.6 | 5.1 | 279 | 0.84 | 0.61 | 21 | 6.1 |
| 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 | 848 | 30.4 | 22 | 3 | 434 | 107 | 2.3 | 2.7 | 311 | 0.35 | 0.52 | 45 | 7.6 |
| 1日分基準値 | | 830 | 34.2 | 23 | 2.5 | 450 | 120 | 4.5 | 3 | 300 | 0.5 | 0.6 | 35 | 7 |
| 月間平均値 | | 819.3 | 31.5 | 22.6 | 3.0 | 374.0 | 115.3 | 3.5 | 3.7 | 249.3 | 0.67 | 0.60 | 34.0 | 5.9 |
| 充足率(%) | | 98.7 | 92.1 | 98.3 | 120.0 | 83.1 | 96.1 | 77.8 | 123.3 | 83.1 | 134.0 | 100.0 | 97.1 | 84.3 |
| P F C 比率 | | 脂肪:24.8% | | 蛋白質:15.4% | | 糖質:59.8% | | | | | | | | |