

# 栄養月報

令和3年12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 水	カレーライス(麦ごはん),牛乳,チョコパイ,ごぼうサラダ	730	25.6	22.1	2.1	305	136	3.2	4.0	225	0.70	0.51	28	11.8
2 木	味噌ラーメン,牛乳,鶏とれんこんの揚げがらめ,かおりたくあん和え,杏仁デザート	628	27.5	21.3	3.2	335	85	3.1	2.1	231	0.30	0.51	38	6.6
3 金	白飯,牛乳,キャベツのみそ汁,豚肉のくわ焼き,ひじきの炒め煮	627	26.1	18.8	2.4	335	89	6.8	4.1	164	0.85	0.55	17	4.5
6 月	わかめご飯,牛乳,湯葉入りすまし汁,ささみフライ,ゆかりあえ,ヨーグルト	652	30.3	16.2	3.2	367	95	1.7	2.6	232	0.59	0.56	22	3.2
7 火	米粉入り食パン,いちごジャム,牛乳,ミネストローネ,白身魚の香草焼き,かぼちゃのサラダ	613	29.6	21.9	2.8	309	103	2.1	2.6	283	0.43	0.54	32	6.2
8 水	麦ご飯,牛乳,味噌おでん,わかさぎの磯から揚げ,キャベツの塩こんぶ和え	618	25.9	17.1	2.5	474	92	2.8	3.5	292	0.48	0.50	22	4.1
9 木	ソフ麺,ミートビーンズソース,牛乳,大学芋,もやしのサラダ	710	25.4	17.1	2.5	312	95	2.2	2.5	235	0.46	0.48	39	7.0
10 金	白飯,牛乳,春雨スープ,豚キムチ,ナムル(小松菜),オレンジ	613	26.3	16.3	2.5	301	87	2.0	3.8	217	0.98	0.58	33	3.8
13 月	白飯,牛乳,けんちん汁,さばのみそかけ,おかかあえ,りんご	622	27.0	19.2	1.8	331	89	2.5	3.0	194	0.62	0.55	21	3.7
14 火	小型コッペパン,牛乳,ホルシチ,サーモンフライ,キャベツサラダ	619	29.8	21.7	2.7	311	86	1.7	2.8	205	0.38	0.56	34	7.1
15 水	麦ご飯,牛乳,豚汁,鶏肉の照り焼き,キャベツと福神漬けの和え物,みかんゼリー	662	25.5	17.3	2.3	352	88	3.0	3.3	179	0.63	0.49	42	4.3
16 木	一食うどん,五目うどんの汁,牛乳,いかの磯風味,切干大根の煮付け	629	30.8	16.7	2.7	337	98	1.2	2.5	224	0.24	0.42	11	5.1
17 金	白飯,牛乳,白菜汁,鱈の味噌ネズ焼き,五目煮豆	638	28.3	19.8	2.5	307	111	2.5	3.1	145	0.57	0.58	10	5.0
20 月	白飯,牛乳,大根汁,かぼちゃの天ぷら,友禅ご飯の具,ミニりんごゼリー	630	21.0	16.3	2.2	281	71	1.6	2.5	437	0.53	0.52	31	3.5
21 火	黒パン,牛乳,白菜とさつまいものシチュー,鶏肉のマーマレードソース,プロコロールサラダ	663	28.4	23.1	2.9	378	90	2.1	3.5	245	0.44	0.63	59	5.0
22 水	麦ご飯,牛乳,かぼちゃのみそ汁,ホキのゆず風味,五目きんぴら	630	24.0	13.9	2.3	300	95	8.4	2.6	283	0.53	0.49	28	5.2
23 木	ピラフ,牛乳,コンソメスープ,ハンバーグのオニオンマトソース,大根サラダ,クリスマスケーキ	699	22.1	26.7	3.0	481	85	9.2	2.9	202	0.57	0.48	31	4.3
24 金	白飯,味付けのり,牛乳,年越しのおかず,丸干しいわしのからあげ,ごま和え,みかん	607	26.3	14.3	2.3	440	115	3.2	3.2	266	0.60	0.57	33	4.9
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		644	26.7	18.9	2.6	348	95	3.3	3.0	237	0.55	0.53	30	5.3
充 足 率 (%)		99.1	99.6	105.0	130.0	99.4	190.0	110.0	150.0	118.5	137.5	132.5	120.0	117.8
P F C 比 率		脂肪:26.4%		蛋白質:16.6%		糖質:57.0%								