

# 栄養月報

令和3年12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)	
1 水	カレーライス(麦ごはん),牛乳,チョコ파이,ごぼうサラダ	918	30.8	25.9	2.6	324	162	4.2	5.1	261	0.91	0.57	37	14.7
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	760	32.5	24.4	4.0	351	101	3.5	2.8	264	0.34	0.57	48	8.2
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	784	30.9	21.3	3.0	358	105	8.5	5.0	185	1.06	0.60	23	5.8
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	793	33.5	18.1	3.9	381	112	2.3	3.2	266	0.73	0.57	25	4.1
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	766	35.4	25.9	3.6	334	123	2.5	3.1	334	0.56	0.60	41	7.8
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	780	31.2	19.6	3.1	536	110	3.6	4.3	346	0.62	0.59	29	5.3
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	901	31.5	19.7	3.1	336	119	2.9	3.1	274	0.62	0.51	47	9.4
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	766	31.6	18.8	3.0	317	109	2.7	4.6	251	1.23	0.66	39	4.7
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	775	32.1	21.8	2.2	356	109	3.3	3.8	222	0.78	0.63	25	4.4
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	769	34.5	25.6	3.5	335	105	2.3	3.1	236	0.45	0.60	43	9.0
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	813	30.0	19.5	2.8	368	106	3.7	4.1	198	0.79	0.54	47	5.2
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	793	37.3	19.4	3.4	367	117	1.7	3.1	260	0.30	0.47	14	6.9
17 金	白飯,牛乳,白菜汁,鯖の味噌ネズ焼き,五目煮豆	780	31.6	21.7	3.1	324	131	3.4	3.7	162	0.72	0.63	12	6.4
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	780	25.0	18.7	2.6	292	85	2.1	3.1	502	0.67	0.57	33	4.3
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,プロコリサラダ	823	34.4	27.3	3.6	423	108	2.7	4.1	285	0.53	0.71	72	6.6
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	789	28.9	15.5	2.8	317	115	10.5	3.3	335	0.68	0.55	35	6.5
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	830	26.4	30.7	3.7	545	101	12.3	3.3	234	0.69	0.52	39	5.6
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	748	29.8	15.8	2.6	470	138	3.8	3.8	293	0.75	0.62	38	5.9
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		798	31.5	21.7	3.1	374	114	4.2	3.7	273	0.69	0.58	36	6.7
充 足 率 (%)		96.1	92.1	94.3	124.0	83.1	95.0	93.3	123.3	91.0	138.0	96.7	102.9	95.7
P F C 比 率		脂肪:24.5%		蛋白質:15.8%		糖質:59.7%								