

栄養月報

令和4年1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)		
7	金	カレーライス,牛乳,いかのハーブ'焼き,カラフルサラダ'	644	29.9	16.2	2.5	280	102	1.6	3.6	237	0.78	0.47	49	6.6
11	火	白飯,牛乳,白玉雑煮,ぶりの照り焼き,煮なます	657	26.0	19.5	1.9	316	89	2.3	2.8	272	0.63	0.58	16	2.7
12	水	トマトライス,牛乳,豆乳コーンスープ,ホキのレモン風味,シャキシャキサラダ',ミルク(ココア)	701	25.1	22.0	3.2	281	94	2.2	3.0	130	0.55	0.49	17	4.1
13	木	五目ラーメン,牛乳,鶏肉のからあげ,まめまめサラダ',杏仁デザート	645	30.4	24.7	2.9	321	89	2.9	2.7	168	0.31	0.57	29	6.1
14	金	白飯,牛乳,白みそ汁,豚肉のしょうが炒め,かおりたくあん和え,みかんゼリー	637	25.8	15.6	2.1	291	91	2.1	3.7	167	0.97	0.52	99	4.6
17	月	白飯,牛乳,豚汁,鯖のみそネーズ'焼き,ひじきの炒め煮(赤こんにゃく),りんご	670	29.7	21.6	2.4	346	114	6.3	3.3	153	0.68	0.58	10	5.3
18	火	米粉コッペ'パン,牛乳,美濃加茂やきそば,れんこんのコロコロあげ,フルーツカクテル	655	25.4	18.1	3.1	303	76	2.2	2.1	231	0.33	0.44	51	5.9
19	水	麦ご飯,牛乳,切干大根の味噌汁,とりそぼろ,ブロッコリーおかかあえ,ヨーグルト	651	28.4	17.2	2.3	392	111	2.9	3.1	195	0.60	0.66	44	5.4
20	木	ソフト麺,カレーソース(ウインナー),牛乳,チョコタフィ,海藻入りサラダ'	705	28.4	19.6	2.3	307	119	3.0	2.7	194	0.39	0.46	31	9.4
21	金	白飯,牛乳,春雨スープ,焼きぎょうざ,ビビンバの具	638	24.6	18.2	2.7	297	94	2.7	3.9	256	0.60	0.57	17	3.5
24	月	もち玄米ご飯,大豆ふりかけ,牛乳,ちゃんこ煮,わかさぎの磯から揚げ,ゆかりあえ	623	27.8	18.2	2.4	503	105	6.3	3.8	230	0.52	0.53	18	3.9
25	火	黒パン,牛乳,野菜たっぷりカレーコンソメスープ,豚肉のマーマレードソース,切干大根と糸こんにゃくのサラダ'	655	28.2	25.0	2.7	344	75	2.2	3.8	176	0.72	0.59	27	6.3
26	水	生姜ピラフ,牛乳,ソーパス風ミルクスープ,パステウ,さつまいもと柿のサラダ'	697	21.1	23.0	2.4	345	76	1.7	2.7	203	0.56	0.47	36	4.1
27	木	一食うどん,肉うどんの汁,牛乳,鮭の彩り焼き,かぶのサラダ'	633	29.9	20.7	2.5	293	78	1.5	2.4	157	0.45	0.50	16	4.7
28	金	白飯,牛乳,とろとろさといも汁,ナスと鶏むね肉のピリ辛揚げ照り焼き炒め,鉄分たっぷりほうれん草とひじきのサラダ'	626	26.8	17.2	2.2	301	109	2.3	3.1	264	0.72	0.52	23	4.3
31	月	いろどりごはん,牛乳,ふるさとたっぷり汁,かみころ揚げ,しみしみおひたし,みかん	655	25.4	18.0	2.5	329	115	2.6	3.1	401	0.74	0.52	51	6.1
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		656	27.1	19.7	2.5	328	96	2.8	3.1	215	0.60	0.53	33	5.2	
充足率(%)		100.9	101.1	109.4	125.0	93.7	192.0	93.3	155.0	107.5	150.0	132.5	132.0	115.6	
P F C 比率		脂肪:27.0%		蛋白質:16.5%		糖質:56.5%									