

栄養月報

令和4年1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)		
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'	767	35.1	18.2	3.1	293	118	2.2	4.2	275	0.97	0.50	60	8.2
11	火	白飯,牛乳,白玉雑煮,ぶりの照り焼き,煮なます	800	28.7	20.3	2.3	339	104	3.0	3.2	314	0.77	0.59	18	3.6
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)	839	29.8	25.7	3.9	297	110	2.8	3.5	143	0.67	0.55	22	5.1
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	778	36.3	28.7	3.6	335	105	3.2	3.3	188	0.38	0.63	38	7.6
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	789	30.8	17.7	2.6	305	109	2.8	4.5	183	1.23	0.58	106	5.6
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	820	33.8	24.0	3.0	374	132	8.0	3.9	171	0.85	0.61	12	6.3
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	821	31.1	21.4	3.7	329	93	3.0	2.7	269	0.41	0.51	66	7.4
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	801	33.8	19.4	2.8	414	132	3.5	3.8	221	0.77	0.74	55	6.8
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'	900	35.2	22.9	2.8	330	148	4.0	3.5	221	0.49	0.50	40	11.8
21	金	白飯,牛乳,春雨スープ,焼きぎょうざ,ビビンバの具	819	30.3	22.3	3.4	323	118	3.5	5.0	302	0.76	0.65	22	4.4
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	779	33.3	20.6	2.9	567	124	6.9	4.6	268	0.68	0.60	22	4.7
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'	811	33.9	29.3	3.4	381	88	2.7	4.5	199	0.87	0.64	33	8.4
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'	817	23.9	25.2	2.9	376	89	2.0	3.2	237	0.69	0.55	47	5.3
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'	781	34.3	24.0	3.1	311	92	2.0	2.7	177	0.55	0.54	21	6.5
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'	788	32.3	19.8	2.7	319	133	3.3	4.0	308	0.94	0.59	27	5.7
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	781	29.8	20.6	3.1	354	136	3.3	3.8	473	0.88	0.60	59	7.4
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		806	32.0	22.5	3.1	353	114	3.5	3.8	247	0.74	0.59	41	6.6	
充足率(%)		97.1	93.6	97.8	124.0	78.4	95.0	77.8	126.7	82.3	148.0	98.3	117.1	94.3	
P F C 比率		脂肪:25.1%		蛋白質:15.9%		糖質:59.0%									