

栄養月報

令和4年2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 火	米粉入り食パン,牛乳,白菜ときのこのクリームシチュー,ささみフライ,シャキシャキサラダ,チョコクリーム	826	35.5	29.4	3.1	369	113	3.4	3.6	199	0.49	0.66	25	6.3
2 水	冬のカレーライス(麦ごはん),牛乳,チョコファイ,カラフルサラダ*	860	31.6	21.5	2.6	323	146	3.8	4.3	230	0.97	0.55	61	12.8
3 木	ゆかりご飯,牛乳,節分のおかず(減塩),丸干しいわしのからあげ,磯香和え,節分豆	772	34.5	17.2	4.1	507	156	4.1	4.0	339	0.70	0.63	34	6.8
4 金	白飯,牛乳,みぞれ汁,豚肉の玉ねぎだれ,ひじきの炒め煮,ぶどうゼリー	819	29.3	20.7	3.0	342	98	11.3	4.6	185	1.05	0.57	85	10.1
7 月	白飯,牛乳,けんちん汁,さばのみそかけ,切り干し大根煮付け	803	32.8	23.7	2.4	391	118	3.0	3.9	240	0.78	0.63	13	5.2
8 火	切り入り小型丸パン,牛乳,豆乳コンスープ,ハンバーグのオニオントマトソース,まめまめサラダ,クレープ	871	34.8	34.5	3.4	547	137	14.2	3.6	110	0.59	0.61	33	8.3
9 水	麦ご飯,牛乳,五目汁,かぼちやの天ぷら,友禅ご飯の具,りんご	792	25.4	20.7	2.4	341	99	2.5	3.6	484	0.67	0.59	27	6.1
10 木	豚骨ラーメン,牛乳,あげぎょうざ,ごぼうサラダ*,杏仁デザート	778	29.0	30.7	4.1	352	93	3.3	2.8	304	0.47	0.55	22	8.7
14 月	チキンライス,牛乳,ポトフ,いかの磯風味,ブロッコリーサラダ*,ミニりんごゼリー	785	29.9	25.9	3.7	299	111	1.9	3.6	307	0.69	0.50	83	9.4
15 火	白飯,牛乳,白菜汁,鱈のゆず味噌焼き,大根のそぼろ煮,ミルクプリン	864	34.7	27.3	3.1	377	100	2.3	3.5	141	0.68	0.62	20	3.3
16 水	麦ご飯,牛乳,豚汁,鶏肉の照り焼き,きんぴらごぼう,味付小魚	814	33.8	20.6	2.9	384	123	9.1	4.6	316	0.83	0.54	15	6.7
17 木	ソフ麺,ミートソース,牛乳,ひじきポテト,グリーンサラダ*	896	33.3	22.9	3.5	335	133	3.3	3.3	259	0.64	0.53	59	9.1
18 金	白飯,牛乳,麻婆豆腐,わかさぎのかり揚げ,中華サラダ*	836	33.4	24.2	5.0	537	176	3.8	4.9	246	0.86	0.61	20	4.5
21 月	白飯,牛乳,豆腐汁,豚肉のしょうが炒め,キャベツと福神漬けの和え物,ヨーグルト	795	34.8	18.5	3.0	383	101	2.2	4.5	152	1.21	0.66	24	3.4
22 火	黒パン,牛乳,ポークビーンズ*(減塩),白身魚のパン粉焼き,げんきサラダ*	807	37.8	25.3	3.5	380	132	3.2	3.5	295	0.68	0.65	41	10.4
24 木	一食うどん,肉うどんの汁,牛乳,鶏とれんこんの揚げがらめ,ゆかりあえ,果汁グミ(ぶどう)	813	34.3	17.9	3.3	338	99	2.1	2.9	124	0.61	0.50	45	7.1
25 金	白飯,納豆,牛乳,大根の味噌汁,鮭の塩焼き,もやしのごま和え,りんご	792	39.9	19.6	3.2	399	142	3.8	4.0	193	0.78	0.74	17	6.5
28 月	もち玄米ご飯,韓国り,牛乳,春雨スープ,鶏肉の韓国風照り焼き,切干大根と糸コンニャクのサラダ*	787	28.7	21.7	2.7	301	114	2.4	3.8	255	0.75	0.57	19	4.1
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		817	33.0	23.5	3.3	384	122	4.4	3.8	243	0.75	0.60	36	7.2
充 足 率 (%)		98.4	96.5	102.2	132.0	85.3	101.7	97.8	126.7	81.0	150.0	100.0	102.9	102.9
P F C 比 率		脂 肪 : 25.9%		蛋 白 質 : 16.2%		糖 質 : 57.9%								