

# 栄養月報

令和4年2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 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	680	31.0	24.8	2.4	340	95	2.9	2.9	175	0.41	0.58	18	5.1
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*	687	26.2	18.6	2.2	305	120	2.9	3.6	202	0.75	0.49	47	10.4
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	629	30.6	15.7	3.5	478	134	3.5	3.5	290	0.55	0.58	25	5.6
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	646	24.9	18.4	2.4	319	82	8.6	3.8	164	0.83	0.51	60	7.4
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	642	27.7	20.6	1.9	356	96	2.3	3.0	209	0.61	0.53	9	4.2
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マトソース,まめまめサラダ,クレープ	700	28.2	29.2	2.6	469	112	10.9	3.1	104	0.47	0.52	25	6.5
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	643	21.4	18.0	2.0	320	84	2.1	2.9	422	0.55	0.52	25	5.3
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	629	23.6	25.4	3.2	334	79	2.9	2.2	260	0.39	0.50	17	6.6
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	655	25.0	22.0	3.0	283	94	1.4	3.1	263	0.57	0.47	67	7.5
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	719	31.1	25.1	2.5	364	85	1.7	2.9	129	0.54	0.58	17	2.4
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	654	29.0	18.3	2.4	363	104	7.3	4.0	268	0.66	0.49	13	5.1
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*	703	26.8	19.8	2.8	310	109	2.4	2.6	222	0.51	0.49	49	7.0
18 金	白飯,牛乳,麻婆豆腐,わかさぎのかり揚げ,中華サラダ*	664	27.4	20.6	4.0	475	144	2.7	4.0	212	0.68	0.54	16	3.5
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	646	29.1	16.4	2.5	369	84	1.5	3.6	139	0.95	0.60	18	2.7
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*	651	32.1	21.4	2.8	345	113	2.3	3.0	255	0.56	0.58	33	8.0
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)	653	28.6	15.7	2.7	320	81	1.5	2.5	114	0.48	0.43	37	5.4
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	650	34.5	17.9	2.7	369	125	3.4	3.5	170	0.61	0.70	14	5.6
28 月	もち玄米ご飯,韓国のり,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*	633	24.0	19.2	2.2	288	96	1.9	3.0	232	0.58	0.52	16	3.1
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		660	27.8	20.4	2.7	356	102	3.5	3.2	213	0.59	0.53	28	5.6
充 足 率 (%)		101.5	103.7	113.3	135.0	101.7	204.0	116.7	160.0	106.5	147.5	132.5	112.0	124.4
P F C 比 率		脂 肪 : 27.8%		蛋 白 質 : 16.8%		糖 質 : 55.4%								