

# 栄養月報

令和4年3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	コッペパン,牛乳,クリームシチュー,さけのマヨネーズ焼き,花野菜サラダ,ミルク(コーヒー)	642	30.7	23.9	2.8	373	90	1.9	2.8	403	0.6	0.85	93	5.9
2 水	ちらしずし,牛乳,春のすまし汁,鶏肉のレモンがらめ,おかかあえ,ひし餅	650	25.7	14.5	3.2	307	78	2	3.3	161	0.52	0.51	19	2.6
3 木	白飯,大豆ふりかけ,牛乳,大根の味噌汁,鯖の塩焼き,菜花のごま和え	618	28.5	21	2.4	364	105	6.6	3.3	201	0.64	0.61	35	3.8
4 金	白飯,牛乳,ふのすまし汁,美濃加茂里芋コロッケ,友禅ご飯の具	651	23.4	18.5	2.4	291	80	2	2.8	336	0.56	0.5	12	3.3
7 月	あずきご飯,牛乳,湯葉入りすまし汁,エビフライ,かおりたくあん和え,ヨーグルト	596	25.3	14.9	3	405	92	1.7	2.8	154	0.55	0.51	18	4.2
8 火	米粉入り食パン,チョコクリーム,牛乳,かぶのカレースープ,ポテトのカップ焼き,シヤキシヤサラダ,はるか	634	23.2	24.2	2.8	311	87	3.4	2.8	141	0.41	0.5	30	7.6
9 水	麦ご飯,牛乳,赤みそ汁,鶏肉の生姜焼き(たれかけ),きんぴらごぼう	634	25.8	18.4	2.2	320	99	7	3.6	186	0.54	0.49	12	5.2
10 木	一食うどん,きつねうどんの汁,牛乳,ちくわの磯辺揚げ,磯香和え	609	27.4	16.3	2.7	351	86	1.3	2.3	161	0.24	0.41	20	5.2
11 金	白飯,牛乳,チキン春雨スープ,ホキの南蛮だれ(切身),大根サラダ	620	25.9	15.6	2.2	305	83	1.6	2.8	173	0.52	0.5	20	2.7
14 月	カレーライス,牛乳,チョコファイ,もやしのサラダ	689	26	18.5	2	298	116	2.9	3.4	189	0.74	0.5	33	9.8
15 火	白飯,牛乳,けんちん汁,豚肉のあげがらめ,大豆の磯煮,オレンジ	642	27.1	16.9	2.2	313	105	6.4	3.5	200	0.96	0.52	17	4.5
16 水	麦ご飯,牛乳,かき卵汁,揚げ豆腐の肉味噌かけ,ゆかりあえ	659	23.5	21.6	2	377	92	3.5	3.3	190	0.61	0.5	23	4.1
17 木	五目ラーメン,牛乳,野菜しゅうまい,かぼちゃのサラダ,みかんゼリー	627	24.8	23	2.6	437	83	11.2	2.1	300	0.41	0.52	51	7.7
18 金	白飯,牛乳,豚汁,いわしのかばあげ,切干大根の煮付け	652	26.1	17.7	2.3	354	92	2.5	3.3	152	0.58	0.58	11	4
22 火	白飯,牛乳,白菜の中華スープ,豚キムチ,海藻入りサラダ,りんご	599	26	16.5	2.5	297	95	1.8	3.9	113	0.98	0.57	28	3.8
23 水	ピラフ,牛乳,豆乳コンスープ,鶏肉のからあげ,グリーンサラダ,お祝いケーキ	756	27	27.4	3	301	91	2.1	3.5	143	0.6	0.54	27	3.6
1 日 分 基 準 値		650	26.8	18	2	350	50	3	2	200	0.4	0.4	25	4.5
月 間 平 均 値		642	26.0	19	3	338	92	4	3	200	0.6	0.5	28	4.9
充 足 率 (%)		98.8	97.1	107.3	125.9	96.5	184.3	120.6	154.7	100.1	147.8	134.5	112.3	108.3
P F C 比 率		脂肪:27.8%		蛋白質:16.1%			糖質:56.1%							