

栄養月報

令和4年3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	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)	782	35.4	28	3.5	405	105	2.5	3.3	453	0.7	0.92	111	7.6
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	767	30.1	16.1	4.1	327	93	2.5	3.8	188	0.62	0.56	23	3.3
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	771	33.9	23.8	3	392	121	7.3	3.9	230	0.81	0.66	43	4.6
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	793	27.1	20.8	2.8	303	93	2.7	3.4	398	0.69	0.56	13	4
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,お祝いケーキ	739	26.9	18	3.7	357	105	2.6	3.4	156	0.67	0.44	24	5.2
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	794	30.2	20.7	2.7	341	122	8.7	4.3	212	0.7	0.53	13	6.5
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	781	34.7	18.8	3.5	383	104	1.7	2.7	183	0.3	0.44	27	6.9
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	782	30.9	17.5	2.7	328	99	2.4	3.2	195	0.68	0.57	27	3.4
14 月	カレーライス,牛乳,チョコタフィ,もやしサラダ	827	30.6	21.3	2.4	316	141	3.7	4.2	216	0.94	0.53	42	12.3
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	805	32.8	19.2	2.7	333	130	8.6	4.3	228	1.23	0.6	22	5.9
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	841	29	26.2	2.5	437	118	4.6	4.1	219	0.8	0.58	28	5.1
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	776	30.3	28	3.3	499	103	15.6	2.6	362	0.5	0.58	59	10
18 金	白飯,牛乳,豚汁,いわしのかばあげ,切干大根の煮付け	802	29.1	19.7	2.8	377	111	3.1	4	170	0.75	0.61	14	5.2
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	747	31.2	19	3.1	315	115	2.5	5	122	1.24	0.64	35	4.5
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,ヨーグルト	875	33.1	29.9	3.7	396	108	2.5	4.1	172	0.73	0.7	34	4.6
24 木	きな粉揚げパン,牛乳,ミートボールのスープ煮,ごぼうサラダ,はるか	801	29.6	34.4	3.4	356	131	2.9	3.1	296	0.42	0.55	48	11.1
1 日 分 基 準 値		830	34.2	23	2.5	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	7
月 間 平 均 値		793	30.9	23	3.1	367	112	4.6	4	238	0.7	0.6	35	6
充 足 率 (%)		95.5	90.4	98.2	124.8	81.5	93.7	102.6	123.8	79.2	147.3	98.6	100.5	89.5
P F C 比 率		脂肪:26.1%		蛋白質:15.6%		糖質:58.3%								