

# 栄養月報

令和4年5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)	
2月	白飯,牛乳,たけのこの味噌汁,カツオのレモン風味,おかかあえ,ちまき	828	37.2	17.6	2.5	354	112	4.0	4.0	206	0.73	0.57	18	4.2
6金	白飯,牛乳,わかめスープ,焼きぎょうざ,ビビンバの具,美生柑	819	31.3	22.3	3.0	314	118	3.3	4.9	286	0.81	0.64	33	5.1
9月	白飯,牛乳,けんちん汁,鶏肉のからあげ,切干大根の煮付け,しそかつおふりかけ	784	31.8	19.8	2.8	369	116	5.7	6.1	182	0.74	0.56	18	5.5
10火	トマトライス,牛乳,コンメスープ,いかの磯風味,キャベツサラダ,ヨーグルト	737	31.7	19.5	4.1	370	113	1.7	4.0	199	0.72	0.57	34	6.6
11水	麦ご飯,牛乳,ワンタンスープ,鶏肉の韓国風照り焼き,わかめ入りサラダ	759	28.3	21.0	2.6	274	89	2.0	3.9	119	0.74	0.51	33	3.8
12木	ソフト麺,牛乳,ミートビーンズソース,ひじきポテト,シャキシャキサラダ	886	32.9	23.8	2.9	330	140	3.2	3.5	328	0.64	0.55	45	9.9
13金	白飯,牛乳,キャベツのみそ汁,鯖の塩焼き,たけのこの土佐煮,アセロラゼリー	821	35.1	23.5	3.0	305	117	6.7	4.1	174	0.80	0.67	215	7.9
16月	白飯,牛乳,豆腐汁,鶏肉のあげがらめ,沢あざみ入りきんぴらごぼう,生パイン	777	33.7	15.0	2.8	319	120	10.3	3.4	190	0.74	0.49	24	5.8
17火	お茶パン,牛乳,春野菜のミルクスープ,豚肉のデミグラスソース,もやしサラダ	759	35.6	29.4	3.8	394	80	2.6	5.1	319	0.92	0.81	34	5.7
18水	麦ご飯,牛乳,中華スープ,ホキの南蛮だれ,大根サラダ,果汁グミ(ぶどう)	775	28.8	16.9	2.3	336	92	2.1	2.9	137	0.60	0.50	18	3.9
19木	一食うどん,牛乳,五目うどんの汁,きびなごの揚げ,いんげんのごま和え,青梅ゼリー	811	36.5	20.7	3.3	399	110	2.9	3.4	169	0.34	0.57	62	8.0
20金	カレーライス,牛乳,お茶豆,キャベツと福神漬けの和え物	806	29.5	18.1	2.9	324	131	3.6	4.0	300	0.96	0.54	50	11.8
23月	白飯,牛乳,麻婆豆腐,野菜しゅうまい,ごぼうサラダ	848	30.7	26.3	2.5	473	188	16.2	4.4	246	0.92	0.58	24	7.6
24火	米粉入り食パン,牛乳,ミネストローネ,鮭の彩り焼き,グリーンサラダ,チョコクリーム	776	34.0	30.4	3.8	331	105	3.9	3.2	248	0.55	0.59	23	8.5
25水	麦ご飯,牛乳,親子丼の具,かぼちゃの天ぷら,ゆかりあえ	802	32.6	21.8	2.2	357	101	3.3	4.1	478	0.73	0.73	44	6.6
26木	もち玄米ご飯,牛乳,玉ねぎのみそ汁,豚肉とごぼうの揚げがらめ,切干大根と糸コンニャクのサラダ,オレンジ	784	25.9	22.1	2.5	340	124	2.9	3.9	174	0.97	0.49	21	5.9
27金	白飯,牛乳,五目汁,鶏肉の生姜焼き(たれかけ),アスパラガスの磯香和え,メロン	755	30.1	20.8	2.6	346	106	2.6	4.1	121	0.76	0.56	33	4.1
30月	白飯,牛乳,じゃがいもの白みそ汁,鱈のおろしかけ,大豆の磯煮	787	34.2	21.6	2.9	400	128	8.9	3.8	185	0.73	0.51	17	7.3
31火	小型コッペパン,牛乳,やきそば,ししゃもフライ,豆乳杏仁フルーツ	801	30.6	25.4	3.5	416	104	2.2	3.1	297	0.60	0.59	34	5.7
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		796	32.1	21.9	2.9	355	115	4.6	4.0	229	0.74	0.58	41	6.5
充足率(%)		95.9	93.9	95.2	116.0	78.9	95.8	102.2	133.3	76.3	148.0	96.7	117.1	92.9
P F C 比率		脂肪:24.8%		蛋白質:16.1%		糖質:59.1%								