

栄養月報

令和4年5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)	
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	673	30.9	15.5	2.0	327	87	3.1	3.1	180	0.59	0.51	15	3.3
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	640	25.6	18.4	2.3	294	96	2.5	3.9	243	0.62	0.56	27	4.2
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	628	27.0	17.3	2.4	340	97	5.2	5.0	162	0.55	0.51	12	4.4
10火	トマトライス,牛乳,コンソメスープ,いかの磯風味,キャベツサラダ,ヨーグルト	628	27.1	17.7	3.3	358	96	1.2	3.3	177	0.59	0.54	26	5.3
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	610	23.9	18.6	2.1	267	75	1.4	3.1	111	0.58	0.46	26	3.1
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	699	26.3	20.3	2.3	306	111	2.2	2.8	278	0.48	0.51	37	7.8
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	670	29.5	20.5	2.5	289	96	5.7	3.2	156	0.64	0.58	210	6.8
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	622	27.9	13.4	2.3	304	98	7.9	2.7	168	0.59	0.44	20	4.8
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	616	29.6	25.1	3.0	356	69	1.9	4.1	268	0.75	0.71	27	4.4
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)	627	24.6	15.1	1.9	318	76	1.5	2.4	126	0.48	0.45	15	2.9
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	650	30.0	17.9	2.7	363	93	2.3	3.0	151	0.29	0.50	58	6.4
20金	カレーライス,牛乳,お茶豆,キャベツと福神漬の和え物	644	24.4	15.8	2.3	302	108	2.7	3.1	257	0.75	0.49	39	9.5
23月	白飯,牛乳,麻婆豆腐,野菜しゅうまい,ごぼうサラダ	662	24.8	21.4	2.0	404	152	11.0	3.6	204	0.71	0.50	17	5.6
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	644	29.8	25.7	3.0	307	92	3.4	2.6	216	0.44	0.54	19	6.8
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	644	27.1	18.8	1.8	330	85	2.6	3.4	420	0.57	0.65	38	5.7
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,切干大根と糸こんにゃくのサラダ,オレンジ	625	21.7	19.3	2.0	319	104	2.2	3.1	155	0.76	0.46	20	4.7
27金	白飯,牛乳,五目汁,鶏肉の生姜焼き,アスパラガスの磯香和え,メロン	608	25.2	18.2	2.1	324	89	1.9	3.3	113	0.59	0.50	28	3.4
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	635	28.9	18.9	2.5	367	107	6.8	3.1	165	0.57	0.48	14	5.6
31火	切り目入り小型コッペパン,牛乳,やきそば,ししゃもフライ,豆乳杏仁フルーツ	650	26.1	22.1	2.8	391	88	1.6	2.6	259	0.48	0.52	26	4.4
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		641	26.9	18.9	2.4	330	96	3.5	3.2	200	0.58	0.52	35	5.2
充足率(%)		98.6	100.4	105.0	120.0	94.3	192.0	116.7	160.0	100.0	145.0	130.0	140.0	115.6
P F C 比率		脂肪:26.5%		蛋白質:16.8%		糖質:56.7%								