

栄養月報

令和4年7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 金	白飯,牛乳,大根汁,豚肉のしょうが炒め,ごぼうサラダ,冷凍みかん	619	26.4	17.9	1.9	308	93	1.8	3.7	211	1.00	0.50	33	4.1
4 月	白飯,牛乳,白みそ汁,鶏肉のからあげ,キャベツと福神漬けの和え物,フローズンヨーグルト	678	27.8	18.7	2.1	427	81	1.9	3.0	145	0.54	0.46	21	2.6
5 火	米粉入り食パン,牛乳,ミストローネ,鯖のパン粉焼き,夏野菜サラダ,チョコクリーム	675	29.5	28.4	2.7	315	98	3.6	2.7	271	0.42	0.62	33	6.4
6 水	麦ご飯,牛乳,かき卵汁,あゆのからあげ,切干大根の煮付け	612	25.5	19.4	1.7	425	83	2.0	3.1	204	0.57	0.53	10	4.0
7 木	ちらしずし,牛乳,七夕汁,鶏肉のごまがらめ,ゆかりあえ,たなばたゼリー	639	26.2	14.8	3.5	399	89	2.7	2.5	218	0.54	0.46	24	3.8
8 金	白飯,牛乳,夏の豚汁,鯖の塩焼き,ひじきの炒め煮,果汁グミ(青りんご)	644	30.3	19.8	2.0	344	109	6.3	3.1	232	0.71	0.58	11	5.4
11 月	白飯,牛乳,とうがん汁,なすフライの肉みそかけ,きんぴらごぼう	652	22.5	18.8	2.2	305	95	6.9	3.2	171	0.64	0.47	24	5.7
12 火	白飯,牛乳,じゃがいもと玉ねぎのみそ汁,鶏肉の梅ジャムソース,おおかあえ,すいか	627	25.1	17.1	2.1	299	91	2.4	3.1	218	0.57	0.49	25	4.4
13 水	夏野菜カレー,牛乳,いかのハーベキューソース,ゆで枝豆	635	31.3	15.8	2.8	289	109	2.6	3.6	567	0.80	0.54	38	5.9
14 木	冷やし中華めん,冷やし中華の具,牛乳,じゃが芋の中華煮,きびなごの磯から揚げ,ヨーグルト	613	28.5	18.2	3.6	387	86	1.4	2.3	221	0.24	0.60	28	8.1
15 金	白飯,牛乳,豆腐汁,かぼちゃの天ぷら,友禅ご飯の具,冷凍南濃みかん	632	22.4	17.6	2.1	314	86	2.2	2.8	491	0.60	0.53	43	3.7
19 火	コッペパン,牛乳,かぼちゃのクリームシチュー,ささみのマヨネーズ焼き,きゅうりとキャベツのサラダ,味付小魚	618	32.4	23.9	2.7	393	92	1.8	3.0	263	0.38	0.57	34	4.3
20 水	トマトライス(ドライミックス),牛乳,コンソメスープ,豚肉のビーンズがらめ,シャキシャキサラダ,はちみつレモンゼリー	701	24.9	20.3	2.9	274	86	3.7	3.5	211	0.95	0.51	16	3.9
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		642	27.1	19.3	2.5	345	92	3.0	3.0	263	0.61	0.53	26	4.8
充 足 率 (%)		98.8	101.1	107.2	125.0	98.6	184.0	100.0	150.0	131.5	152.5	132.5	104.0	106.7
P F C 比 率		脂肪:27.1%		蛋白質:16.9%		糖質:56.0%								