

学校種	小学校
-----	-----

地区	茜部
----	----

月間栄養価一覧表

2月分

中学年分

※たんぱく質エネルギー比は16.5%、脂肪エネルギー比は25%とした

日	曜	献立名														一人分量
		1人当り kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レノール活性当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
2	月	米飯 牛乳 和風ハンバーグ 切り干し大根の煮つけ 錦糸卵のすまし汁														431.70
		585	22.3	18.4	86.9	722	461	92	10.0	2.7	212	0.56	0.49	9	3.4	1.8
3	火	米飯 牛乳 小イワシのごまだれ 白菜の煮びたし 岐福味噌汁 いり豆														476.50
		596	24.4	18.1	87.5	621	341	90	2.8	3.0	146	0.49	0.52	18	3.4	1.6
4	水	ソフト麺 牛乳 カレーソース さつまいもチップス 大根と水菜のサラダ														579.61
		695	25.5	20.5	102.6	778	336	86	2.2	2.2	193	0.38	0.47	28	5.7	2.1
5	木	米飯 牛乳 豚肉の味噌炒め ひじきと大豆の煮物 みぞれ汁														482.30
		596	32.5	18.2	85.6	785	335	117	2.3	3.6	195	0.91	0.51	17	5.8	1.9
6	金	食パン 牛乳 チリコンカン キャベツのソテー ポテトスープ														471.45
		586	27.3	21.6	75.7	970	310	86	2.2	2.9	135	0.57	0.51	29	9.2	2.5
9	月	米飯 牛乳 サバの味噌煮 炒めなます こぶ汁														467.00
		603	25.6	19.7	87.5	745	278	97	1.9	3.1	171	0.59	0.52	14	3.1	1.8
10	火	米飯 牛乳 マンドウ（ギョーザ） 豆腐チゲ ナムル														512.80
		610	24.7	19.9	87.8	718	356	117	7.3	3.3	210	0.77	0.55	25	3.4	1.8
12	木	米飯 牛乳 関東煮 厚焼き卵 ごまあえ 納豆														551.90
		652	29.6	19.2	93.8	1029	376	114	3.9	3.6	246	0.59	0.68	21	5.4	2.2
13	金	コッペパン 牛乳 コーンシチュー ココアビーンズ ブロッコリーのソテー														481.68
		616	28.9	21.9	81.0	891	395	106	2.4	2.8	182	0.49	0.65	57	10.9	2.2
16	月	米飯 牛乳 郡上味噌けいちゃん つき大根の炒め煮 かきたま汁														524.30
		600	31.5	15.7	87.0	732	311	98	2.3	3.0	184	0.58	0.54	23	3.1	1.8
17	火	米飯 牛乳 かき揚げ 大根と豚肉の煮物 厚揚げの味噌汁														516.40
		634	25.9	20.1	95.5	665	318	97	2.3	3.1	173	0.74	0.45	23	5.2	1.5
18	水	米飯 牛乳 ハヤシライス 豆のマリネ フルーツゼリー														520.32
		654	24.4	18.3	105.3	672	297	83	4.6	2.9	227	0.86	0.45	61	7.6	1.5

学校種	小学校	地区	茜部	月 間 栄 養 価 一 覧 表						2 月 分		中学年分				
※たんぱく質エネルギー比は1 6． 5％、脂肪エネルギー比は2 5％とした																
日	曜	献 立 名														一人分量
		Iエネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レチノール活性当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
19	木	米飯 牛乳 サワラの磯辺揚げ 菜の花のおかかあえ 打ち込み汁														482.20
		646	28.4	20.0	91.0	687	300	85	2.0	2.8	165	0.53	0.58	28	3.8	1.8
20	金	一食中華麺 牛乳 味噌ラーメン コロッケ 切り干し大根の中華炒め														591.73
		624	28.3	22.4	84.1	1149	333	96	2.6	2.6	176	0.36	0.44	19	7.3	2.8
24	火	米飯 牛乳 三色ごはん ツナじゃが 切り干し大根の岐福味噌汁														484.35
		619	29.2	18.3	89.1	704	321	96	2.6	2.9	218	0.57	0.51	21	6.5	1.8
25	水	黒パン 牛乳 肉団子のカレー煮 カラフルポテト かぶと白菜のスープ														490.97
		615	24.2	21.8	84.2	1104	334	85	5.0	4.4	194	0.38	0.49	28	8.8	2.8
26	木	米飯 牛乳 豚肉のあんからめ おひたし のっぺい汁														510.20
		684	25.9	24.4	92.8	869	300	105	2.1	3.4	242	0.88	0.52	19	3.7	2.2
27	金	小型パン 牛乳 揚げパン 焼きビーフン 杏仁豆腐														446.01
		587	22.2	20.9	81.6	636	296	56	2.0	2.0	154	0.42	0.44	17	3.4	1.6
一日あたりの平均		622	26.7	20.0	88.8	804	333	95	3.4	3.0	190	0.59	0.52	25	5.5	2.0
基準値		650	27.6	18.1	—	—	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9
充足率(%)		96	97	110			95	190	112	151	95	148	129	102	123	104