

学校種	小学校
-----	-----

地区	南地区
----	-----

月間栄養価一覧表

3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
		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 大豆入りツナごはん おかかあえ 豚汁														484.12
		585	29.6	16.7	85.9	737	315	123	3.1	3.4	252	0.69	0.50	20	5.8	1.8
3	火	米飯 牛乳 ちらしごはん 厚焼き卵 すまし汁 ゼリー														471.38
		609	22.6	13.4	102.8	748	298	84	3.3	2.5	208	0.51	0.56	41	3.3	1.9
4	水	ソフト麺 牛乳 ミートソース カレーポテト コーンもやし														588.35
		622	25.7	18.4	91.0	934	311	87	2.2	3.0	212	0.51	0.50	21	8.4	2.4
5	木	米飯 牛乳 サワラの香味揚げ ごまあえ 岐福味噌汁														463.10
		617	26.3	20.9	84.1	609	337	95	2.6	3.0	185	0.53	0.53	15	2.9	1.6
6	金	食パン 牛乳 煮込みハンバーグ コーンキャベツ ポトフ														497.52
		599	24.5	23.1	77.1	1033	485	162	6.0	2.5	199	0.43	0.49	34	10.2	2.6
9	月	米飯 牛乳 麻婆豆腐 中華丼 餃子														523.86
		632	24.3	20.0	0.0	637	370	121	5.5	3.0	225	0.75	0.48	13	2.6	1.6
10	火	米飯 牛乳 ビビンバ丼 シナモンビーンズ 卵入りわかめスープ														453.73
		636	27.7	23.2	86.2	736	316	115	2.9	3.9	238	0.80	0.60	18	6.0	1.8
11	水	コッパン 牛乳 コロケ キャベツのカレーソテー コーンポタージュ														492.12
		616	20.5	22.3	86.7	899	450	74	3.2	2.2	197	0.39	0.51	29	5.2	2.3
12	木	米飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き ひじきと大豆の煮物 キャベツの味噌汁														472.90
		609	34.3	19.1	85.4	838	341	120	2.7	3.7	161	0.95	0.53	17	5.5	2.1
13	金	小型パン 牛乳 焼きそば 厚揚げともやしの炒め物 フルーツ盛り合わせ														564.25
		596	24.6	20.4	84.3	1234	379	103	5.2	3.6	225	0.42	0.61	61	5.7	3.0
16	月	米飯 牛乳 魚のたつた揚げ みそかんぷら ざくざく														490.90
		665	26.8	24.0	91.9	703	289	97	2.0	2.9	163	0.51	0.53	19	7.5	1.8
17	火	米飯 牛乳 カレーライス キャベツと豆のサラダ 福神漬														513.05
		656	27.7	20.8	99.6	879	349	84	1.6	3.4	202	0.80	0.54	35	7.9	2.2

