

2024年3月 栄養月報

(児 童)

日付	献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	マグネシウム mg	ナトリウム当量 μg	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	ビタミンEα mg	食物繊維 g	食塩 g	炭水化物 g
1 金	ひなずし 牛乳 菜の花のあえもの 赤だし ひなあられ	576	28.7	15.3	378	504	2.9	97	405	1.5	0.59	0.61	38	1.5	3.9	2.8	80.9
4 月	赤飯(ごま塩小袋) 牛乳 たいの塩焼き なます 黄にらのすまし汁 いちご	585	29.1	14.2	303	482	1.6	99	192	3.8	0.46	0.42	26	1.1	3.6	1.6	85.2
5 火	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ みかんゼリー	755	30.6	25.7	320	496	2.9	96	227	1.1	0.69	0.54	25	2.3	5.0	2.1	100.2
6 水	ごはん 牛乳 みそおでん しらすあえ イラスト味付けのり	634	29.4	19.4	363	510	3.4	92	410	1.8	0.92	0.63	30	1.3	6.0	1.9	85.4
7 木	もち麦ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 はりはり漬け きのこのみそ汁	647	28.0	19.5	440	483	3.2	102	235	0.7	0.54	0.57	13	0.7	5.2	2.4	89.8
8 金	胚芽パン 牛乳 ハンバーグ ツナサラダ コンソメスープ	658	31.2	25.4	479	492	1.8	174	199	0.8	0.78	0.72	25	0.5	8.9	3.2	76.2
11 月	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のスタミナ炒め 春雨スープ りんご	611	27.6	16.2	271	437	1.7	70	243	0.7	0.98	0.54	27	0.6	3.6	1.7	88.8
12 火	ごはん 牛乳 さばのおろしかけ たくあんあえ はんぺんのすまし汁	597	26.7	17.6	285	453	1.9	78	238	3.5	0.63	0.57	20	1.1	3.6	2.1	82.9
13 水	海鮮みそラーメン 牛乳 春巻き だいごんの中華あえ	694	36.7	20.9	309	484	1.6	89	182	0.7	0.87	0.67	21	2.2	5.6	3.0	89.7
14 木	ごはん 牛乳 すき焼き 千草あえ 小魚アーモンド	662	28.8	21.9	421	527	3.6	114	268	0.6	0.70	0.78	30	1.1	4.9	1.7	87.3
15 金	ごはん 牛乳 あじのレモン焼き おかかあえ さといものみそ汁	573	28.5	13.8	331	484	2.2	91	232	5.1	0.60	0.51	32	1.3	3.8	2.2	83.7
18 月	炊き込みごはん 牛乳 塩昆布あえ かきたま汁 ぼたもち	612	24.6	16.8	318	449	2.6	99	338	1.7	0.55	0.57	21	1.2	4.5	2.1	90.6
19 火	ごはん 牛乳 手作りとなかつ(ソース小袋) 甘酢あえ 厚揚げのみそ汁	728	29.1	24.1	322	468	2.6	96	265	0.9	0.92	0.53	23	1.7	6.0	2.2	98.7
21 木	もち麦ごはん 牛乳 さわらのもろみ焼き ごまあえ とりごぼう汁	627	30.7	19.0	306	502	2.2	93	225	4.4	0.58	0.65	28	1.1	3.8	1.6	83.3
22 金	キャラットパン 牛乳 ビーフシチュー アスパラガスのサラダ いちごヨーグルト	835	33.2	28.3	419	481	2.7	94	332	0.7	0.74	0.81	73	1.0	8.0	3.8	111.8
平均値		653	29.5	19.9	351	483	2.5	99	266	1.9	0.70	0.61	29	1.2	5.1	2.3	89.0