

2024年3月 栄養月報

(生徒)

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	680	34.0	17.1	416	580	3.6	115	486	1.7	0.71	0.68	47	1.9	4.9	3.4	97.5
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	674	31.5	14.9	318	519	2.0	113	219	3.9	0.54	0.44	28	1.2	4.4	1.9	103.5
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	889	35.7	29.4	342	564	3.4	114	261	1.2	0.84	0.60	30	2.7	5.9	2.6	120.3
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	759	35.1	22.4	399	592	4.2	109	486	2.2	1.13	0.70	36	1.6	7.4	2.3	104.2
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	744	31.4	20.4	467	525	3.7	119	273	0.7	0.65	0.60	16	0.8	6.4	2.8	108.8
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	820	38.7	30.7	561	585	2.4	224	229	0.8	1.00	0.85	30	0.6	11.6	4.1	97.2
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	721	32.7	18.3	281	497	2.1	81	284	0.8	1.21	0.60	33	0.7	4.3	2.1	106.4
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	706	31.2	19.6	300	512	2.4	91	278	4.0	0.76	0.63	25	1.3	4.5	2.6	101.2
13 水	海鮮みそラーメン 牛乳 春巻き だいごんの中華あえ	849	45.1	23.4	330	559	1.9	107	207	0.7	1.11	0.78	26	2.7	7.0	3.6	114.4
14 木	ごはん 牛乳 すき焼き 千草あえ 小魚アーモンド	785	33.8	25.0	456	598	4.4	133	315	0.6	0.82	0.84	37	1.3	6.0	2.0	106.3
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	679	33.4	15.2	356	552	2.8	108	270	6.0	0.73	0.56	39	1.5	4.8	2.7	102.1
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	711	28.7	19.0	340	508	3.1	118	404	1.9	0.67	0.64	26	1.4	5.4	2.6	106.4
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	842	32.2	25.7	344	514	3.2	111	311	0.9	1.04	0.56	28	2.1	7.5	2.7	120.5
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	745	36.2	21.5	325	574	2.8	110	261	5.2	0.70	0.73	34	1.3	4.8	1.9	101.7
22 金	キャロットパン 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	1005	39.7	32.9	451	556	3.4	113	399	0.7	0.92	0.95	92	1.2	10.1	4.7	137.6
平均値		774	34.6	22.4	379	549	3.0	118	312	2.1	0.86	0.68	35	1.5	6.3	2.8	108.5