

# 2024年4月 栄養月報

( 生徒 )

日付	献立名	1人1日 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	リネール当量 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	
9	火	コーンピラフ 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き コンソメスープ ヨーグルト	814	32.8	27.6	487	684	2.3	99	279	0.9	0.77	0.76	45	2.4	7.4	3.2	108.5
10	水	そばろ丼 牛乳 きぬさやのみそ汁 りんご	728	29.2	20.3	301	470	2.7	87	279	0.7	0.67	0.63	17	1.1	4.6	2.0	107.0
11	木	ごはん 牛乳 さばのもろみ焼き 梅かつおあえ とりごぼろ汁	751	34.4	23.3	305	557	2.6	105	247	4.3	0.77	0.66	25	1.6	3.9	2.5	100.8
12	金	バターパン 牛乳 若鶏肉のから揚げ フレンチサラダ オニオンスープ	895	33.7	35.3	325	518	2.1	91	215	1.0	0.80	0.82	41	2.2	6.6	3.3	110.5
15	月	麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜のスタミナ炒め 中華スープ でこぼん	700	31.2	16.4	283	507	2.1	86	200	0.8	1.26	0.62	58	1.0	4.6	2.2	107.0
16	火	赤米ごはん 牛乳 さわらの梅じょうゆかけ 春キャベツのおかかあえ お祝いすまし汁	683	33.7	17.7	315	539	2.4	112	213	5.1	0.68	0.65	26	0.8	3.8	2.4	97.3
17	水	ごはん 牛乳 ささみのレモンだれかけ しらすあえ わかめのみそ汁	690	30.3	15.6	330	492	2.5	93	242	1.0	0.67	0.51	29	1.7	4.3	2.4	107.0
18	木	ごはん 牛乳 ひじきと大豆の煮もの かまぼこのすまし汁 菜の花ふりかけ	674	27.8	15.8	365	490	4.3	121	214	1.3	0.74	0.83	24	0.8	4.5	2.2	105.2
19	金	パン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ アスパラサラダ レタススープ	756	33.6	28.2	568	507	8.1	203	224	0.8	0.88	0.81	28	1.0	9.5	3.7	92.0
22	月	チキンカレー 牛乳 海藻サラダ いちごゼリー	838	29.3	21.9	358	509	2.8	107	538	0.9	0.74	0.65	37	1.1	9.5	3.1	130.9
23	火	しそごはん 牛乳 新じゃがいものそばろ煮 厚揚げのみそ汁	718	25.6	20.7	334	459	3.3	144	219	0.8	0.82	0.52	24	0.8	8.1	2.5	107.4
24	水	笠岡ラーメン 牛乳 ぎょうざ きゅうりの中華あえ フルーツ杏仁	876	45.1	21.1	435	499	4.3	97	171	0.8	0.84	0.93	27	0.9	6.3	3.5	126.4
25	木	春の香りごはん 牛乳 春雨のごま酢あえ にらたま汁	628	25.7	18.0	327	478	2.4	96	319	1.7	0.67	0.56	27	1.2	3.7	2.7	90.8
26	金	ごはん 牛乳 赤魚の薬味だれかけ 五色あえ 豆腐のみそ汁	712	30.3	18.0	343	498	2.7	106	245	2.5	0.67	0.49	30	2.2	4.6	2.2	107.1
30	火	ごはん 牛乳 若鶏肉の照り焼き たくあんあえ 赤だし	716	30.4	22.6	332	505	2.7	108	217	0.9	0.69	0.54	23	1.1	4.3	2.8	97.8
平均値			745	31.5	21.5	361	514	3.2	110	255	1.6	0.78	0.67	31	1.3	5.7	2.7	106.4