

2025年3月 栄養月報

(児童)

日付	献立名	Iエネルギー kcal 8訂	Iエネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	マグネシウム mg	ナトリウム 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
3 月	ひなずし 牛乳 春キャベツのごまあえ 赤だし ひなあられ	540	554	24.9	16.0	349	2.3	2.9	89	255	1.4	0.52	0.51	22	0.9	3.2	2.6	77.7
4 火	チキンカレー 牛乳 海そうサラダ 蒜山ジャージーヨーグルト	694	724	25.2	21.7	388	2.0	3.4	92	205	0.8	0.61	0.61	32	0.9	7.8	2.5	107.0
5 水	ごはん 牛乳 さわらのピリ辛香味焼き 五色あえ 豚汁	573	595	27.6	16.1	303	2.2	3.1	86	174	4.1	0.65	0.62	27	1.0	3.4	2.0	84.9
6 木	ごはん 牛乳 若鶏肉の甘がらめ わかめ汁 イラスト味付けのり	601	618	23.2	20.7	277	1.8	3.1	78	191	0.9	0.55	0.49	21	2.0	2.2	1.7	84.8
7 金	パン 牛乳 ビーフシチュー ツナとチーズのサラダ 清見オレンジ	645	666	27.6	22.3	344	2.3	3.8	84	197	0.7	0.66	0.71	45	0.9	8.0	3.5	88.8
10 月	わかめごはん 牛乳 鯛の塩焼き なます ちくわのすまし汁 紅白だんご	615	637	26.7	13.7	299	2.0	2.7	90	183	3.3	0.58	0.43	12	0.9	3.4	1.5	101.7
11 火	ごはん 牛乳 ささみのレモンだれかけ しらすあえ だいごんのみそ汁	570	593	29.3	14.1	329	2.4	3.7	90	214	1.0	0.57	0.48	25	1.2	3.2	1.8	87.2
12 水	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 梅肉あえ 炒り煮干し	608	637	26.6	17.8	397	3.1	3.7	122	247	1.4	0.62	0.51	35	0.8	8.5	2.1	92.5
13 木	豚丼 牛乳 春雨スープ でこぼん	583	602	24.8	15.5	270	1.6	3.3	71	190	0.7	1.00	0.53	38	0.7	3.5	1.7	90.7
14 金	パン 牛乳 ミートオムレツ フレンチサラダ コンソメスープ 手作りさつまいもパイ	630	643	23.5	25.4	320	1.7	2.6	68	239	0.7	0.61	0.70	31	0.8	4.7	2.9	80.1
17 月	炊き込みごはん 牛乳 春雨の酢の物 かきたま汁 ぼたもち	680	711	26.9	17.3	322	2.8	3.4	108	225	1.4	0.59	0.53	23	1.0	6.4	2.3	111.9
18 火	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ カリボリあえ さつまいものみそ汁	659	691	25.1	23.1	302	2.3	2.9	87	202	3.2	0.62	0.56	22	2.5	3.5	2.3	95.6
19 水	チャーシューめん 牛乳 だいごんの中華あえ 手作りさつまいもパイ	674	701	30.2	22.4	286	0.9	2.9	72	155	0.7	0.94	0.65	29	0.8	5.0	2.3	94.7
21 金	もち麦ごはん 牛乳 すきやき 手作りふりかけ ブルーン	610	636	29.2	16.8	417	3.4	3.9	102	255	1.5	0.98	0.57	25	1.2	5.5	1.4	92.1
24 月	ごはん 牛乳 若鶏肉とじゃがいものオーロラがらめ 野菜のみそ汁 パナナ	675	701	24.7	21.6	277	2.7	3.5	93	1266	0.9	0.62	0.63	31	2.2	5.0	1.4	101.9
平均値		627	647	26.4	19.0	325	2.2	3.3	89	280	1.5	0.67	0.57	28	1.2	4.9	2.1	92.8