

2025年3月 栄養月報

(生徒)

日付	献立名	Iエネルギー kcal8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	639	653	29.3	18.0	380	2.9	3.5	106	299	1.6	0.62	0.56	27	1.0	4.0	3.2	93.5
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	817	853	29.2	24.4	406	2.5	3.9	108	229	0.9	0.73	0.66	39	1.0	9.8	3.0	129.1
5水	ごはん 牛乳 さわらのピリ辛香味焼き 五色あえ 豚汁	680	706	32.3	18.0	322	2.8	3.6	101	197	4.8	0.79	0.69	33	1.1	4.3	2.4	103.6
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	719	738	27.2	24.0	289	2.2	3.6	91	211	0.9	0.66	0.53	25	2.4	2.7	2.0	103.4
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	794	817	33.5	26.2	376	2.9	4.6	101	223	0.7	0.82	0.83	53	1.1	10.1	4.4	111.9
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	710	734	30.8	15.0	316	2.4	3.2	105	208	3.8	0.70	0.46	14	1.0	4.1	1.8	119.0
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	680	704	34.5	15.6	357	2.9	4.4	107	249	1.2	0.69	0.52	31	1.4	4.0	2.3	106.5
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	729	762	31.6	20.3	440	3.9	4.4	147	290	1.6	0.76	0.57	43	0.9	10.7	2.5	113.1
13木	豚丼 牛乳 春雨スープ でこぼん	691	711	29.2	17.4	280	2.0	4.0	83	214	0.7	1.22	0.58	42	0.8	4.3	2.0	109.4
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	754	766	28.1	28.2	345	2.2	3.1	81	276	0.7	0.78	0.82	37	0.9	6.0	3.6	100.0
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	781	813	31.1	19.6	343	3.3	4.0	124	262	1.6	0.70	0.58	28	1.1	7.2	2.9	128.0
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	787	823	29.1	26.5	321	2.8	3.4	103	233	3.7	0.75	0.61	27	3.1	4.3	2.8	117.0
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	841	872	37.3	26.2	301	1.1	3.5	86	174	0.7	1.20	0.76	35	0.8	6.4	2.9	121.8
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	727	757	35.1	19.1	467	4.2	4.6	122	300	1.9	1.21	0.63	31	1.4	6.7	1.8	111.1
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	799	828	29.1	25.0	289	3.4	4.1	106	1562	0.9	0.74	0.71	35	2.6	6.1	1.8	121.6
平均値		746	769	31.2	21.6	349	2.8	3.9	105	328	1.7	0.82	0.63	33	1.4	6.0	2.6	112.6