

2026年2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	鉄 mg	亜鉛 mg	マグネシウム mg レチノール活性当量 μgRAE	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Ea mg	食物繊維 g	食塩 g	炭水化物 g	
2月	ごはん 牛乳 八宝菜 中華あえ	580	30.5	16.6	307	2.4	3.7	83	302	1.2	0.83	0.58	29	1.7	3.6	2.0	82.9
3火	ごはん 牛乳 いわしの甘辛揚げ 菜の花のあえもの 厚揚げのみそ汁 節分豆	630	26.6	18.3	349	3.6	3.4	106	184	13.6	0.58	0.62	34	2.3	4.5	1.9	94.7
4水	ひじきごはん 牛乳 ちくわと野菜のマヨネーズあえ かきたま汁	552	23.1	20.3	315	2.6	2.9	87	228	1.5	0.54	0.53	21	1.4	2.7	2.1	73.9
5木	ごはん 牛乳 若鶏肉のもろみ焼き 梅肉あえ はんぺんのすまし汁	593	27.1	17.6	274	1.8	3.3	77	206	1.1	0.60	0.52	22	0.9	3.0	2.3	86.3
6金	パン 牛乳 ポークシチュー ツナサラダ みかん	622	29.6	17.6	320	1.9	3.1	86	242	0.7	1.02	0.74	45	0.8	8.4	3.3	90.6
9月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き たくあんあえ さつまいものみそ汁	596	25.1	18.9	297	2.2	2.9	83	201	3.2	0.64	0.56	23	1.6	3.6	2.0	89.7
10火	ごはん 牛乳 おでん もやしのあえもの 笠岡産焼き海苔	601	28.1	17.7	353	3.3	3.7	93	386	1.4	0.87	0.64	37	1.2	6.6	1.7	89.1
12木	ごはん 牛乳 チキン南蛮（タルタルソース小袋） 春雨のあえもの ちくわのすまし汁 りんごゼリー	773	30.4	25.4	292	4.1	2.9	93	205	0.9	0.65	0.50	48	1.1	5.1	2.1	109.6
13金	カレーピラフ 牛乳 フレンチサラダ コンソメスープ	523	21.1	16.8	268	1.6	2.8	68	210	0.8	0.57	0.49	31	0.6	6.1	2.4	78.6
16月	ごはん 牛乳 焼きししゃも 切干し大根の煮つけ じゃがいものみそ汁	547	24.4	14.2	432	2.3	3.1	94	201	0.9	0.54	0.50	17	0.7	5.8	2.0	87.2
17火	豚キムチ丼 牛乳 豆腐スープ 小魚	556	27.3	15.3	376	2.6	3.5	90	178	0.8	0.89	0.50	16	0.7	3.5	2.0	82.5
18水	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 塩昆布あえ	597	27.3	18.9	338	2.2	3.6	88	220	0.8	0.61	0.54	32	0.7	3.9	1.5	84.1
19木	炊き込みごはん 牛乳 ごまだれあえ 油揚げのみそ汁	578	23.8	18.7	325	2.4	3.2	104	210	0.8	0.56	0.49	29	1.3	5.0	2.3	84.6
20金	バターパン 牛乳 ミンチカツ コールスローサラダ はくさいのスープ	673	24.5	27.7	308	1.5	2.5	68	170	0.7	0.65	0.65	34	1.1	4.5	2.8	83.0
24火	ごはん 牛乳 さわらの梅じょうゆかけ おかかあえ えのきたけのみそ汁	548	26.3	15.4	296	2.3	3.0	90	201	4.3	0.59	0.61	19	0.8	3.3	2.0	81.9
25水	チャーシューめん 牛乳 ツナの中華あえ りんご	578	30.4	14.9	284	1.0	2.9	72	164	0.7	0.96	0.66	25	0.6	5.4	2.1	88.3
26木	ふわふわ丼 牛乳 千草あえ	572	25.4	16.0	319	2.6	3.7	91	305	0.8	0.79	0.53	20	1.0	4.4	1.6	88.1
27金	ごはん 牛乳 若鶏肉のから揚げ 春雨サラダ わかめスープ 一口洋梨ゼリー	681	27.7	23.1	296	2.2	3.5	89	214	1.1	0.65	0.51	30	1.3	3.3	2.0	96.1
平均値		600	26.6	18.5	319	2.4	3.2	87	224	2.0	0.70	0.57	28	1.1	4.6	2.1	87.3