

# 2026年2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	鉄 mg	亜鉛 mg	マグネシウム mg	ビタミンD 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Eα 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	681	35.8	18.5	325	3.0	4.4	97	352	1.3	0.99	0.64	35	2.1	4.4	2.4	99.3
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	740	30.9	20.5	376	4.4	3.9	122	208	16.8	0.69	0.69	41	2.8	5.3	2.2	113.4
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	653	27.1	23.2	335	3.2	3.4	102	261	1.8	0.64	0.59	25	1.7	3.4	2.6	88.9
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	691	31.1	19.3	284	2.1	3.8	88	233	1.2	0.71	0.56	26	1.0	3.7	2.7	103.4
6金	パン 牛乳 ボークシチュー ツナサラダ みかん	758	35.5	20.2	343	2.4	3.7	102	270	0.7	1.26	0.85	51	0.9	10.4	4.1	112.8
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	699	29.0	21.2	313	2.6	3.4	97	228	3.7	0.76	0.61	27	1.9	4.4	2.4	107.6
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	721	33.6	20.3	381	4.1	4.3	109	439	1.7	1.04	0.71	44	1.4	7.8	2.3	108.4
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	881	33.5	27.1	307	4.6	3.3	106	230	1.0	0.77	0.54	52	1.3	5.8	2.6	129.8
13金	カレーピラフ 牛乳 フレンチサラダ コンソメスープ	612	24.3	18.8	277	2.0	3.3	79	239	0.9	0.67	0.53	38	0.7	7.4	2.9	94.0
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	658	30.7	16.5	514	3.0	3.9	115	239	1.0	0.65	0.57	21	0.9	7.1	2.6	104.5
17火	豚キムチ丼 牛乳 豆腐スープ 小魚	648	31.3	16.9	392	3.0	4.0	103	201	0.8	1.08	0.55	19	0.8	4.3	2.3	98.5
18水	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 塩昆布あえ	702	31.9	21.4	363	2.7	4.2	103	252	0.9	0.72	0.59	39	0.9	4.8	1.8	100.7
19木	炊き込みごはん 牛乳 ごまだれあえ 油揚げのみそ汁	679	27.6	21.1	346	2.9	3.8	123	240	0.9	0.67	0.53	35	1.5	6.1	2.8	101.3
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	829	29.3	32.8	330	1.9	2.9	81	191	0.7	0.82	0.76	41	1.3	5.7	3.5	105.1
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	640	30.4	17.0	312	2.8	3.5	105	229	5.0	0.70	0.68	23	1.0	4.0	2.4	98.0
25水	チャーシューめん 牛乳 ツナの中中華あえ りんご	716	37.3	16.7	298	1.2	3.5	86	183	0.7	1.21	0.76	30	0.6	6.7	2.6	113.0
26木	ふわふわ丼 牛乳 千草あえ	671	29.6	17.8	339	3.2	4.3	107	356	0.9	0.95	0.58	24	1.2	5.4	1.9	105.6
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	777	30.2	24.6	311	2.5	3.8	101	239	1.1	0.76	0.54	35	1.5	4.0	2.4	114.5
平均値		709	31.1	20.8	341	2.9	3.7	101	255	2.3	0.84	0.63	34	1.3	5.6	2.6	105.5