

2026年3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	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 さわらの西京焼き おかかあえ けんちん汁 紅白大福	615	28.4	16.6	336	2.8	3.2	96	206	4.2	0.60	0.62	20	0.8	3.5	1.9	93.6
3火	手巻きずし（手巻きのり） 具（牛肉のしょうが炒め） 具（ツナのあえもの） 牛乳 さつまいものみそ汁 ひなあられ	654	27.8	21.3	311	2.9	4.3	95	259	0.6	0.56	0.57	26	1.5	4.1	2.7	94.5
4水	ごはん 牛乳 親子煮 手作りふりかけ	617	29.2	19.5	361	3.1	3.6	87	333	3.0	0.65	0.64	31	1.5	5.9	1.9	87.7
5木	ごはん 牛乳 凍り豆腐のそぼろ炒め だいごんのみそ汁 イラスト味付けのり	591	27.5	19.9	345	2.9	3.7	100	228	0.8	0.70	0.52	15	1.0	3.6	1.9	82.1
6金	パン 牛乳 コロッケ ツナとチーズのサラダ コンソメスープ	581	22.9	18.1	339	1.5	2.4	70	192	0.7	0.62	0.65	35	0.6	3.8	3.0	83.6
9月	カレーライス 牛乳 コーンサラダ ヨーグルト	726	26.0	25.7	362	2.7	4.4	79	272	0.6	0.66	0.52	32	0.8	7.6	2.3	106.5
10火	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 塩昆布あえ じゃがいものみそ汁	576	26.3	19.3	305	2.5	2.9	88	204	3.2	0.65	0.58	31	1.2	5.8	1.6	83.8
11水	牛肉とごぼうの混ぜごはん 牛乳 春雨の酢の物 かきたま汁	556	24.1	18.7	304	2.5	3.8	85	252	1.4	0.54	0.54	20	0.8	3.4	2.3	78.0
12木	ごはん 牛乳 若鶏肉のから揚げ カリポリあえ 豚汁 きなこきびだんご	709	26.9	23.2	294	2.0	3.5	85	210	0.9	0.67	0.51	21	1.7	3.4	2.0	103.8
13金	わかめごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 梅肉あえ	619	24.7	19.1	315	2.4	3.7	115	244	0.8	0.89	0.54	36	0.7	9.1	2.2	95.2
16月	ごはん 牛乳 あじのレモンみそかけ 春キャベツのあえもの とりごぼう汁	562	28.9	14.4	311	1.8	3.2	87	168	5.3	0.60	0.50	22	0.9	2.9	1.7	84.2
17火	ごはん 牛乳 寄せ鍋 ひじきあえ 炒り煮干し	601	32.3	18.5	415	5.3	4.0	96	379	2.1	0.60	0.56	26	1.6	3.1	1.6	82.1
18水	みそバターコーンラーメン 牛乳 だいごんの中華あえ みかん	577	30.9	14.6	301	1.3	3.0	81	226	0.7	0.96	0.67	38	0.8	5.8	2.2	87.6
19木	カラフルライス 牛乳 若鶏肉とじゃがいものオーロラがらめ ポトフ	583	23.2	18.0	277	1.8	3.1	75	216	0.8	0.58	0.49	37	0.9	6.0	2.3	88.8
23月	ごはん 牛乳 すき焼き たくあんあえ 納豆	648	29.2	21.7	364	3.8	5.1	115	195	0.7	0.63	0.61	23	0.8	7.7	1.8	92.6
24火	ごはん 牛乳 いかのピリ辛あえ ナムル わかめスープ	574	26.9	12.9	323	2.0	3.1	102	177	0.9	0.56	0.44	22	1.6	3.2	2.1	92.5
平均値		612	27.2	18.8	329	2.6	3.6	91	235	1.7	0.65	0.56	27	1.1	4.9	2.1	89.8