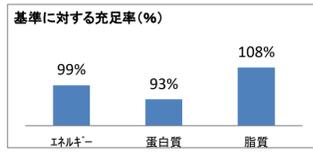


令和4年12月23日



弟子屈町学校給食センター

月平均	エネルギー	たんぱく質	脂質
	kcal	g	g
基準量	650	27.0	18.0
摂取量	647	25.0	19.4
充足率(%)	99%	93%	108%

日	こんだてめい	[ねつ]や[ちから]	[ち]や[にく]	からだのちょうしを	エネルギー	たんぱく質	脂質	
曜日	しゅしょく	ふくしょく	になるもの	になるもの	kcal	g	g	
16日	○ ごはん	煮込み肉丼 はくさいのおひたし かみなりじる	○ こめ さとう あぶら	○ ぶたにく かつお 牛乳 ★ とうふ	★ ★ たまねぎ・つきこんにゃく はくさい・こまつな・にんじん ★ ごぼう・にんじん・つきこんにゃく・ねぎ	623	30.5	18.9
17日	○ コッペスライス	ワンタンスープ カボチャクロック パイナップルが ャム	○ こむぎこ ワンタン いも さとう・コーンスターチ	○ とりにく ぎゅうにゅう 牛乳	★ ○ たまねぎ・にんじん かぼちゃ・たまねぎ パイナップル	579	16.5	15.2
18日	○ ごはん	パイコーハン 大根のちゅうかあえ はるさめスープ	○ こめ ごまあぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら・さとう はるさめ	○ ぶたにく とりにく 牛乳 ○ とりにく・たまご	★ ○ たけのこ・はくさい・しいたけ・ねぎ・しょうが・ きくらげ・にんにく だいこん・にんじん・きゅうり ★ なごねぎ・こまつな・しいたけ	656	31.1	14.1
19日	○ ごはん	にくじゃが ほうれん草ともやしのおひたし みそしる(フノリ)	○ こめ いも・さとう	○ ぶたにく かつお 牛乳 ★ とうふ・のり	★ ○ ○ たまねぎ・にんじん・グリーンピース・つきこんにゃく・しょうが ほうれんそう・もやし・しめじ なごねぎ	561	22.5	12.9
20日	○ ラーメン	みそやさいラーメン ヨーグルトゼリー	○ ラーメン・バター・ごま さとう	○ ぶたにく・とりにく 牛乳	○ ○ ○ ★ ○ にんじん・もやし・たまねぎ・長ねぎ・コーン・にんにく・はく さい・しょうが・たけのこ かんてん	622	28.5	17.6
23日	○ ごはん	しろみ魚のフライ 大根とちりめんじゃこのあえ物 みそしる(ナメコ)	○ こめ パン粉・マヨネーズ ごまあぶら	○ さかな ちりめんじゃこ・かつお・牛乳 ★ とうふ	★ たまねぎ・パセリ・レモン きゅうり・だいこん・にんじん なめこ・ねぎ	601	23.0	18.2
24日	○ チーズロールパン	とりにくのトマトに マカロニサラダ わかめスープ	○ ○ ★ ○ こむぎこ バター・いも・あぶら・さとう マカロニ・マヨネーズ・さとう	○ とりにく ベーコン 牛乳 ○ とりにく・わかめ	★ ○ ○ ★ トマト・たまねぎ・にんじん・しいたけ・にんにく ・グリーンピース きゅうり・たまねぎ・にんじん ○ ねぎ・しいたけ・にんじん	723	22.1	29.0
25日	○ ごはん	ごもくきんぴら やきぶたのサラダ みそしる(たまねぎ)	○ ○ こめ・あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら さとう・ごま油	○ ぶたにく ぶたにく 牛乳 ○ あげ	○ ○ ○ ★ ごぼう・にんじん・つきこんにゃく・グリーンピース きゅうり・キャベツ・しょうが・たまねぎ・レモン ★ たまねぎ・にんじん	626	21.6	20.0
26日	○ ごはん	ポークカレー ヘルシーサラダ	○ ★ ○ ○ ○ こめ・いも・バター・さとう・ カレールー・ハヤシルウ ごまあぶら・さとう	○ ぶたにく 牛乳	★ ○ ○ たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご きゅうり・にんじん・つきこんにゃく・もやし	743	23.8	18.6
27日	○ うどん	豚と茸のあんかけうどん じゃが芋のそぼろに	○ ○ ○ ○ うどん・でんぷん・ごま油 でんぷん・いも・さとう	○ ○ ○ ○ ○ ぶたにく・たまご・あげ・ こうやどろふ とりにく	○ ○ ○ ○ ○ ★ しめじ・にんじん・なごねぎ・ごぼう・しいたけ・しょうが ★ たまねぎ・グリーンピース・しょうが	647	28.2	18.4
30日	○ ごはん	マーボー豆腐 はるまき 雑社'のスープ	○ ○ ○ ○ こめ でんぷん・さとう・ごま油 こむぎこ	○ ○ ★ ぶたにく・とうふ ぶたにく 牛乳 ○ とりにく	○ ○ ○ にんじん・なごねぎ・にんにく・しょうが たまねぎ・もやし・たけのこ ★ ★ たまねぎ・しいたけ・にんじん	716	26.2	24.0
31日	○ コッペスライス	ポトフ ブロッコリーのツナあえ チョコレートクリーム	○ ○ ★ こむぎこ いも マカロニ・マヨネーズ こむぎこ・さとう・バター	○ ○ ○ ○ ○ とりにく・ウインナー まぐろ ★ 牛乳 牛乳	○ ○ ○ ★ にんじん・キャベツ・たまねぎ・だいこん ブロッコリー・にんじん・きゅうり	661	26.0	26.0

○印は北海道産、★印は弟子屈産です。  
 \*都合により、献立内容・食品の産地が変更になる場合もあります。  
 \*掲載している栄養価基準値及び摂取量は、小学校3・4年生の数値です。中学生はこの約1.3倍になります。

### みかんの栄養

みかんにはビタミンCが  
たくさん含まれています。  
 体の中でビタミンAにな  
るカロテンも豊富です。  
 これらのビタミンの力が、  
 かぜの予防に役立ちます。  
 さらにオレンジ色のもと、  
 β-クリプトキサンチンに  
は、がんの予防効果があ  
るそうです。



### みかんの袋

みかんの実の袋やすじに  
は食物繊維が豊富です。  
 さらにビタミンCの吸収  
を高め、血流をよくする  
といわれるポリフェノール  
の一種、ビタミンPも含  
まれています。みかんを  
食べるときは、袋ごと食  
べるのがおすすめです。

### お知らせ

31日(火)  
 『北海道中山間地域等直接支払制度  
 弟子屈町弟子屈集落』の事業により、  
 牛のおっぱいミルク(プレーン)が無償  
 で提供されます。

添加物一覧 令和5年1月

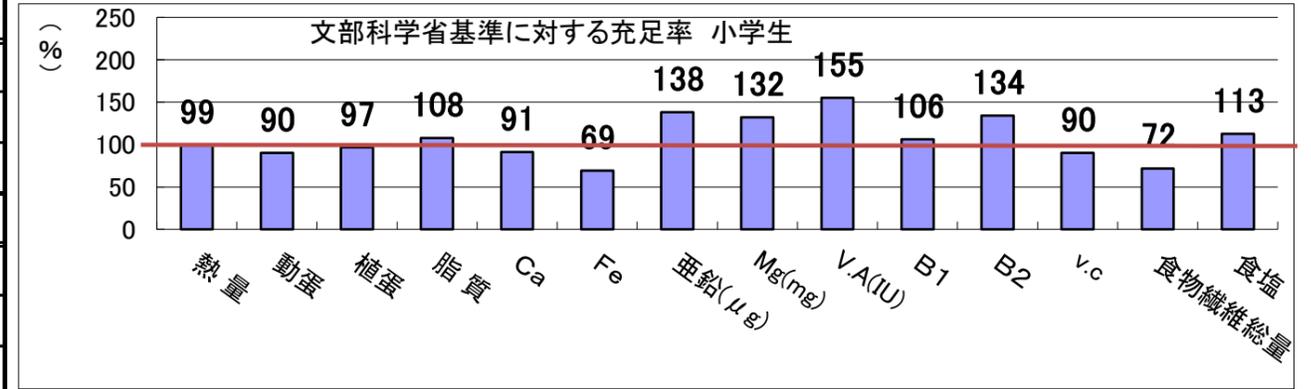
日曜日	献立名	調味料・加工食品	内 容	調味料・加工食品	内 容	調味料・加工食品	内 容
16日 月曜日	煮込み肉丼	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
	はくさいのおひたし	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
	かみなりじる	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
17日 火曜日	ワンダンスープ	たっぷり肉ワンタン⇒	小麦粉、食塩、かんすい、着色料(くちなし)、豚肉、玉ねぎ、冷凍卵白、醤油、馬鈴薯澱粉、コーン油、おろし生姜、ごま油、卵白粉、おろしにんにく、食塩、黒コショウ、白コショウ、調味料(アミノ酸)				
	カボチャコロッケ	デリカ 南瓜コロッケ⇒	南瓜、たまねぎ、乾燥マッシュポテト、砂糖、マーガリン、乳等を主要原料とする食品、食塩、人参、馬鈴薯、小麦粉、乳化剤				
	パイナップルジャム						
18日 水曜日	バイコーハン	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	和風天国料理酒(日の出⇒)	醸造調味料(米・米麹・食塩ぶどう果汁)、水飴、蛋白加水分解物、清酒、酸味料		
	大根のちゅうかあえ	タマノイ穀物酢⇒	米、アルコール、酒粕、食塩	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	日の出本みりん⇒	(餅米・米麹)、アルコール、糖類
	はるさめスープ						
19日 木曜日	にくじゃが	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	和風天国料理酒(日の出⇒)	醸造調味料(米・米麹・食塩ぶどう果汁)、水飴、蛋白加水分解物、清酒、酸味料	日の出本みりん⇒	(餅米・米麹)、アルコール、糖類
	ほうれん草ともやしのおひたし	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
	みそじる(フノリ)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
20日 金曜日	みそやさいラーメン	華味味噌ラーメンスープ⇒	味噌、食塩、砂糖、動物油脂、醤油、ごま、ネギ、にんにく、生姜、果糖ブドウ糖液糖、小麦粉、ポークエキス、酵母エキス、香辛料、調味料(アミノ酸等・Lグルタミン酸Na・5'-リボヌクレオチド二Na)、カラメル色素	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩	オイスターソース⇒	かき汁、水飴、食塩、砂糖、澱粉、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料
	ヨーグルトゼリー	ヨーグルトゼリー	糖類(果糖ぶどう糖液糖)(ぶどう糖)発酵乳、イソリン(食物繊維)、寒天、乳酸Ca、グル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料				
	しろみ魚のフライ	白身魚フライ⇒	ホキ、衣(パン粉・小麦粉・澱粉・食塩)、調味料(アミノ酸)、カロチノイド色素	味の素マヨネーズ⇒	食用植物油、糖類(水あめ、ぶどう糖)、卵、醸造酢、食塩、濃縮レモン果汁/調味料(アミノ酸)、香辛料抽出物、(一部に卵、大豆を含む)		
23日 月曜日	大根とちりめんじゃこのあえ物	タマノイ穀物酢⇒	米、アルコール、酒粕、食塩	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩		
	みそじる(ナメコ)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	とりにくのトマトに	カゴメトマトケチャップ⇒	トマト、果糖ブドウ糖液糖、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料	ブルドック中濃ソース⇒	醸造酢、糖類(ブドウ糖果糖液糖・砂糖)、野菜・果実(トマト・玉ねぎ・リンゴ・その他)、香辛料、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)		
24日 火曜日	マカロニサラダ	味の素マヨネーズ⇒	食用植物油、糖類(水あめ、ぶどう糖)、卵、醸造酢、食塩、濃縮レモン果汁/調味料(アミノ酸)、香辛料抽出物、(一部に卵、大豆を含む)	無塩せきベーコン(札幌バルナパフーズ⇒)	豚バラ肉・塩・砂糖		
	わかめスープ						
	ごもくきんぴら	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	日の出本みりん⇒	(餅米・米麹)、アルコール、糖類		
25日 水曜日	やきぶたのサラダ	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	和風天国料理酒(日の出⇒)	醸造調味料(米・米麹・食塩ぶどう果汁)、水飴、蛋白加水分解物、清酒、酸味料		
	みそじる(たまねぎ)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	ポークカレー	エバラ ハヤシルウ 湿潤⇒	小麦粉、ラード、野菜・果実(トマト・玉ねぎ・林檎・にんにく)、砂糖、食塩、酵母エキス、乳糖、ソースパウダー、香辛料、蛋白加水分解物、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香料材料の一部に大豆・鶏肉・豚肉	ハウスバーモントカレールウ⇒	小麦粉、豚脂、砂糖、食塩、澱粉、カレー粉、脱脂粉乳、香辛料、トマトパウダー、チーズ、粉末ソース、バナナペースト、蜂蜜、ビーナッツバター、酵母エキス、ココア、ポークブイオン、りんごペースト、ポークエキス、小麦発酵調味料、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、増粘剤(グァーガム)、乳化剤、酸味料、原材料の一部に大豆・鶏肉	おろしりんご⇒	りんご、香料、クエン酸、ビタミンC
26日 木曜日	ヘルシーサラダ	タマノイ穀物酢⇒	米、アルコール、酒粕、食塩	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	おまかせつゆ(福山醸造⇒)	醤油(本醸造、脱脂大豆、小麦)、風味原料(あじ節、鰹エキス、さば節)、糖類(果糖、ブドウ糖、液糖)、食塩、米発酵調味料、清酒、調味料(アミノ酸)、ビタミンB1
	豚と茸のあんかけうどん	おまかせつゆ(福山醸造⇒)	醤油(本醸造、脱脂大豆、小麦)、風味原料(あじ節、鰹エキス、さば節)、糖類(果糖、ブドウ糖、液糖)、食塩、米発酵調味料、清酒、調味料(アミノ酸)、ビタミンB1	日の出本みりん⇒	(餅米・米麹)、アルコール、糖類		
	じゃが芋のそぼろに	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	日の出本みりん⇒	(餅米・米麹)、アルコール、糖類		
30日 月曜日	マーボー豆腐	和風天国料理酒(日の出⇒)	醸造調味料(米・米麹・食塩ぶどう果汁)、水飴、蛋白加水分解物、清酒、酸味料	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	オイスターソース⇒	かき汁、水飴、食塩、砂糖、澱粉、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料
	はるまき	春巻き⇒	野菜(キャベツ、筍)、粒状植物性蛋白、ラード、鶏肉、醤油、つなぎ(澱粉、ゼラチン)				
	タチのスープ						
31日 火曜日	ポトフ						
	ブロッコリーのツナあえ	味の素マヨネーズ⇒	食用植物油、糖類(水あめ、ぶどう糖)、卵、醸造酢、食塩、濃縮レモン果汁/調味料(アミノ酸)、香辛料抽出物、(一部に卵、大豆を含む)				
	チョコレートクリーム						

弟子屈町学校給食

1月

平均摂取量及び充足率(小学生)

1日平均食数  285食  181.3円		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
	充足率	99	90	97	108	91	69	138
	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	646	15.3	9.7	19.4	320	2.1	2.8
		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
	充足率	132	155	106	134	90	72	113
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	66	310	0.42	0.54	23	3.2	2.3

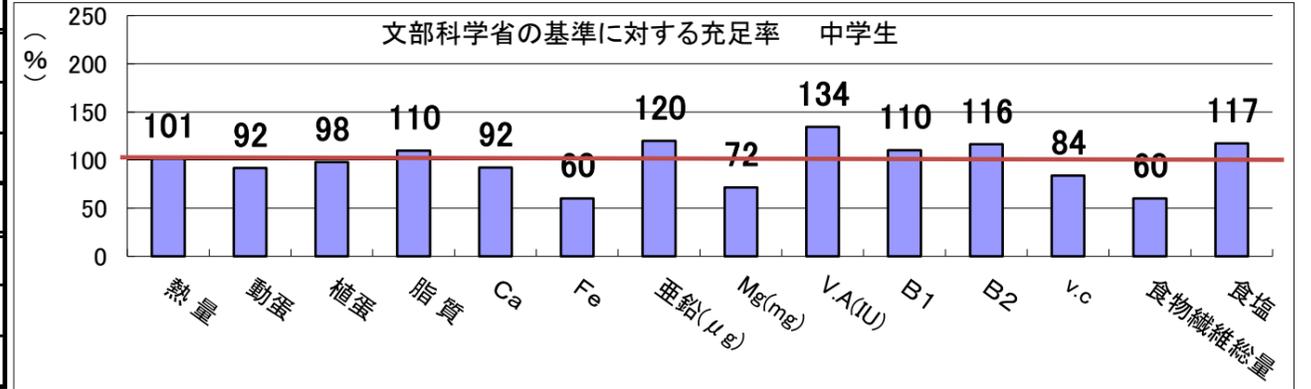


弟子屈町学校給食

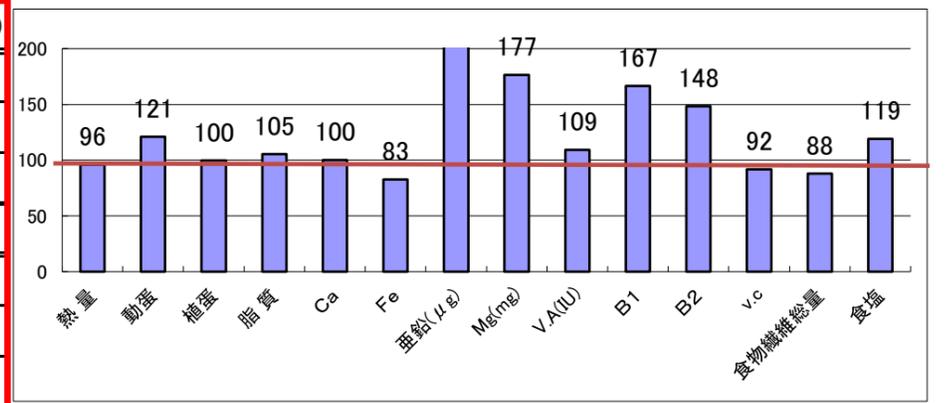
1月

平均摂取量及び充足率(中学生)

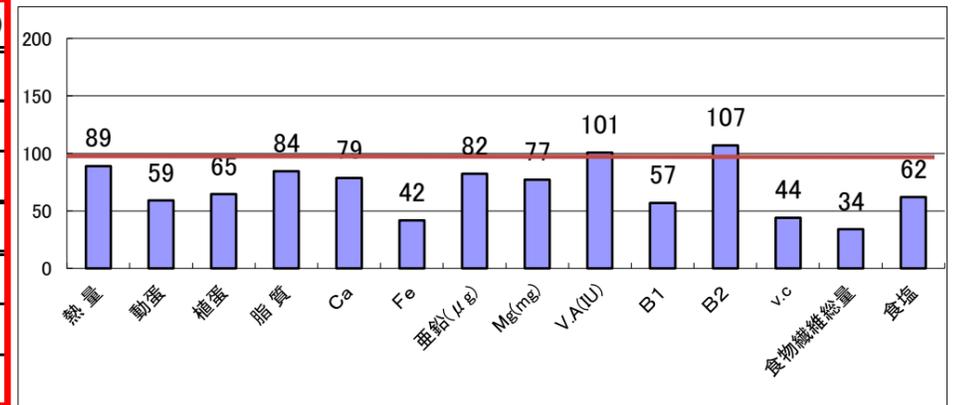
1日平均食数  189食  235.7円		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
	充足率	101	92	98	110	92	60	120
	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	840	19.9	12.6	25.2	416	2.7	3.6
		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
	充足率	72	134	110	116	84	60	117
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	86	403.15	0.55	0.70	29.4	4.2	2.9



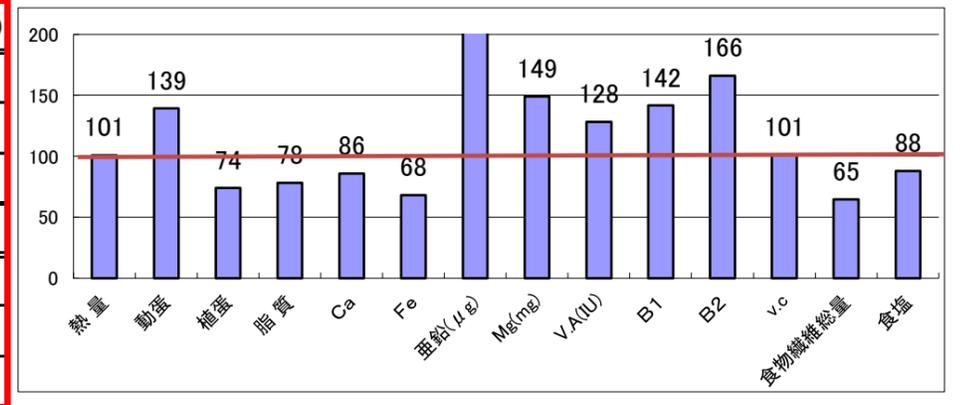
献立名		414食										
1月 16日 曜日	ぎゅうにゅう 煮込み肉丼 お浸し(白菜 雷汁	623 kcal タンパク質 30.5 g 脂質 18.9 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
			222	基準量	623	21	10.0	18.9	350	2.48	4.28	
			中学生食数	充足率(%)	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
			192		96	121	100	105	100	83	214	
			12月14日	摂取量	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			184	基準量	88	218.3	0.7	0.6	22.9	4.0	2.4	
0	充足率(%)	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0				
			充足率(%)	177	109	167	148	92	88	119		



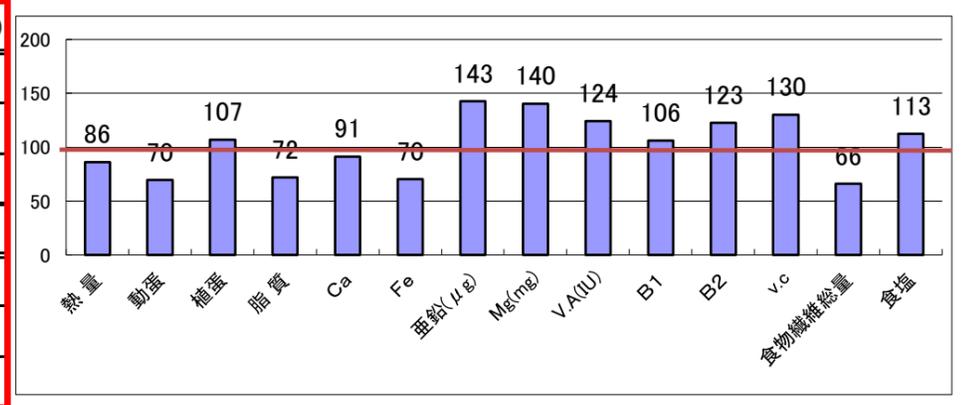
献立名		476食										
1月 17日 火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス ワンタンスープ2 かぼちゃのコロッケ パイナップルジャム	579 kcal タンパク質 16.5 g 脂質 15.2 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
			286	基準量	579	10	6.5	15.2	276	1.25	1.64	
			中学生食数	充足率(%)	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
			190		89	59	65	84	79	42	82	
			12月14日	摂取量	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			163	基準量	39	201.6	0.2	0.4	11.0	1.5	1.2	
0	充足率(%)	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0				
			充足率(%)	77	101	57	107	44	34	62		



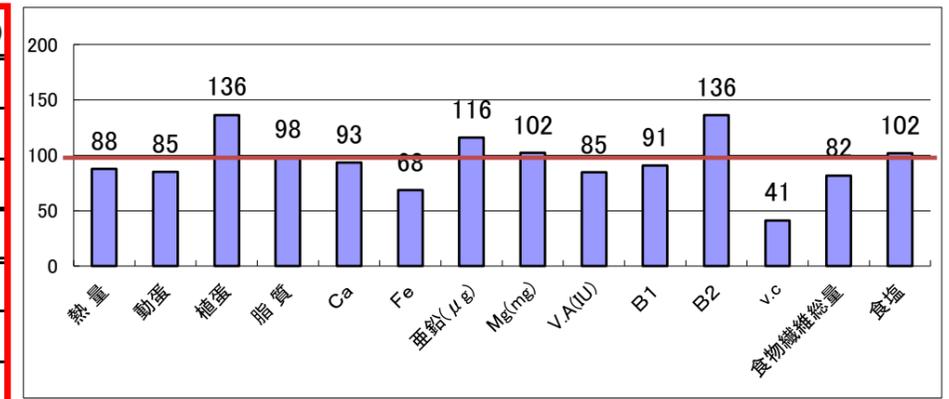
献立名		484食										
1月 18日 水曜日	ぎゅうにゅう パイコー飯 大根の中華和え 春雨スープ	656 kcal タンパク質 31.1 g 脂質 14.1 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
			293	基準量	656	24	7.4	14.1	301	2.05	4.13	
			中学生食数	充足率(%)	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
			191		101	139	74	78	86	68	206	
			12月14日	摂取量	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			189	基準量	75	256.7	0.6	0.7	25.3	2.9	1.8	
0	充足率(%)	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0				
			充足率(%)	149	128	142	166	101	65	88		



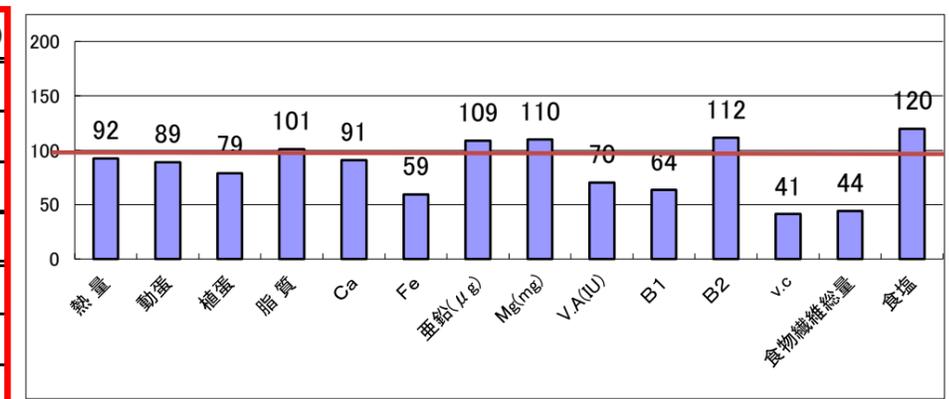
献立名		486食										
1月 19日 木曜日	ぎゅうにゅう 精白米 肉じゃが1 お浸し 味噌汁(ふのり2)	561 kcal タンパク質 22.5 g 脂質 12.9 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
			292	基準量	561	12	10.7	12.9	319	2.11	2.86	
			中学生食数	充足率(%)	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
			194		86	70	107	72	91	70	143	
			12月14日	摂取量	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			154	基準量	70	248.9	0.4	0.5	32.6	3.0	2.3	
0	充足率(%)	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0				
			充足率(%)	140	124	106	123	130	66	113		



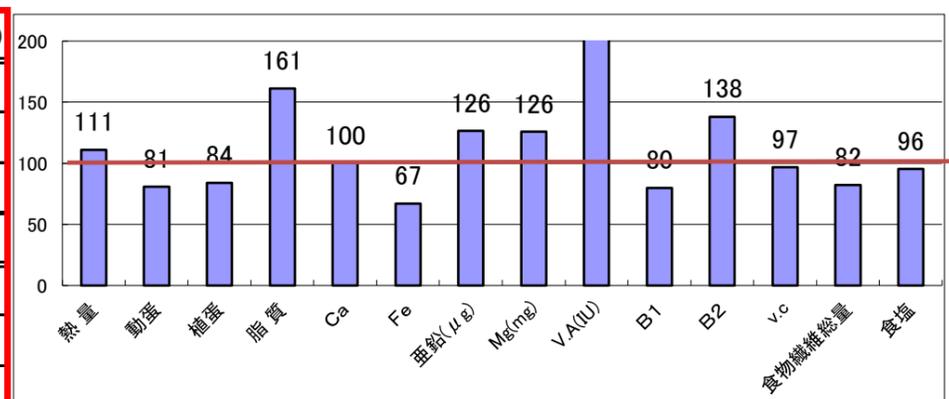
献立名		482食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
1月 20日 金曜日	ぎゅうにゅう 味噌野菜ラーメン ヨーグルトゼリー	622 kcal	小学生食数	摂取量	622	14	14.1	17.6	326	2.05	2.32
		タンパク質	292	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		28.5 g	中学生食数	充足率(%)	88	85	136	98	93	68	116
		脂質	190		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		17.6 g	12月19日	摂取量	51	169.2	0.4	0.5	10.3	3.7	2.0
		数量単位	189	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			0	充足率(%)	102	85	91	136	41	82	102



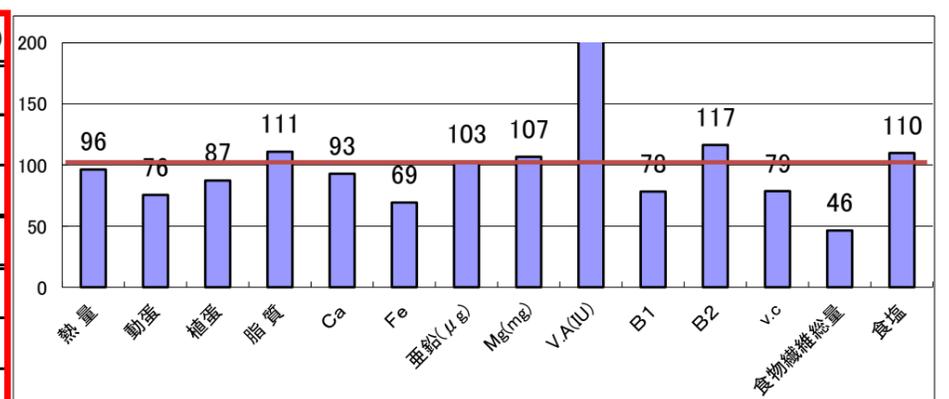
献立名		487食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
1月 23日 月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 白身魚のフライ 大根とちりめんじゃこの和え物 味噌汁(大)1	601 kcal	小学生食数	摂取量	601	15	7.9	18.2	319	1.78	2.17
		タンパク質	293	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		23.0 g	中学生食数	充足率(%)	92	89	79	101	91	59	109
		脂質	194		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		18.2 g	12月14日	摂取量	55	140.6	0.3	0.4	10.3	2.0	2.4
		数量単位	118	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			0	充足率(%)	110	70	64	112	41	44	120



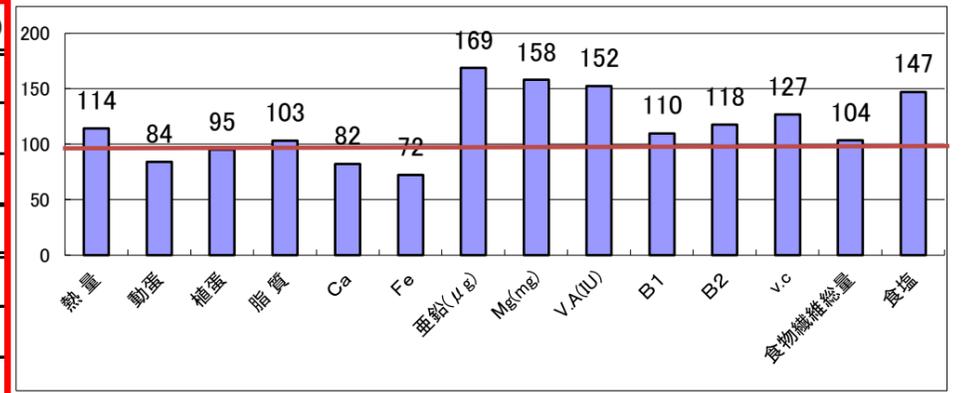
献立名		484食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
1月 24日 火曜日	ぎゅうにゅう チーズロールパン とりにくのトマト煮 マカロニサラダ わかめスープ1	723 kcal	小学生食数	摂取量	723	14	8.4	29.0	350	2.01	2.53
		タンパク質	292	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		22.1 g	中学生食数	充足率(%)	111	81	84	161	100	67	126
		脂質	192		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		29.0 g	12月14日	摂取量	63	431.5	0.3	0.6	24.2	3.7	1.9
		数量単位	243	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			0	充足率(%)	126	216	80	138	97	82	96



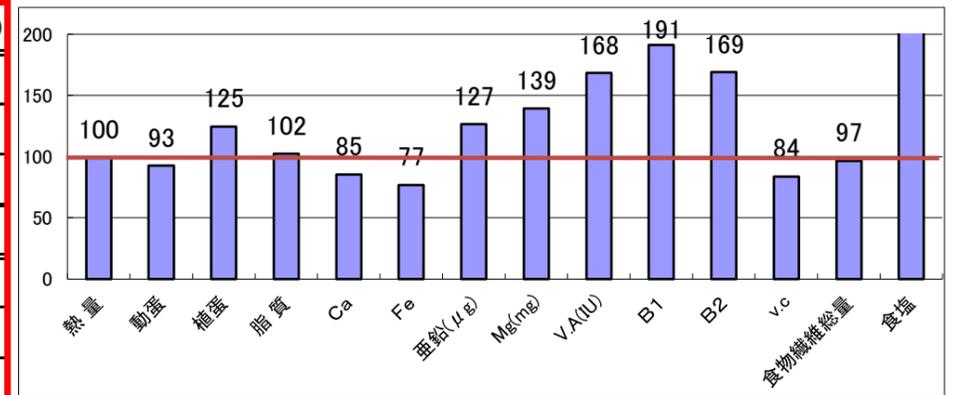
献立名		485食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
1月 25日 水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 五目きんぴら 焼き豚のサラダ 味噌汁(玉葱・人参)2	626 kcal	小学生食数	摂取量	626	13	8.7	20.0	325	2.08	2.05
		タンパク質	293	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		21.6 g	中学生食数	充足率(%)	96	76	87	111	93	69	103
		脂質	192		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		20.0 g	12月14日	摂取量	53	889.1	0.3	0.5	19.7	2.1	2.2
		数量単位	233	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			0	充足率(%)	107	445	78	117	79	46	110



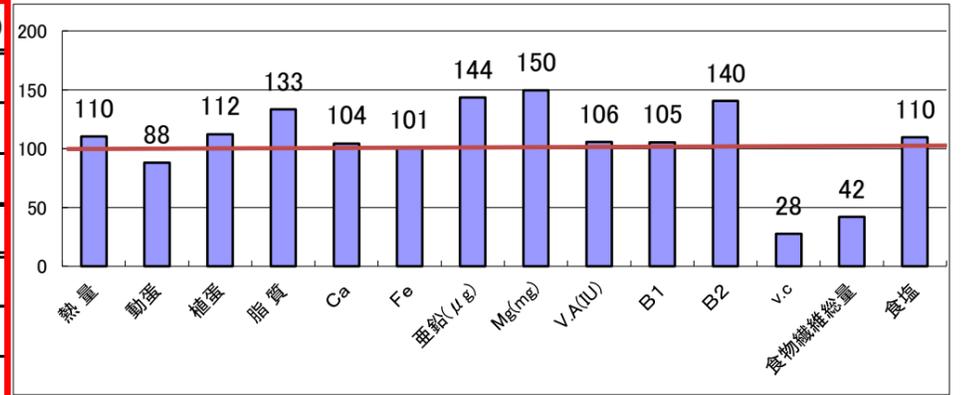
献立名		479食									
1月26日 木曜日	ぎゅうにゅう ポークカレー ヘルシーサラダ	743 kcal タンパク質 23.8 g 脂質 18.6 g 数量単位	小学生食数	摂取量	743	14	9.5	18.6	288	2.17	3.37
			287	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生食数	充足率(%)	114	84	95	103	82	72	169
			192		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			12月14日	摂取量	79	304.8	0.4	0.5	31.7	4.7	2.9
			132	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
0	充足率(%)	158	152	110	118	127	104	147			



献立名		450食									
1月27日 金曜日	ぎゅうにゅう 豚と茸のあんかけうどん じゃが芋のそぼろ煮	647 kcal タンパク質 28.2 g 脂質 18.4 g 数量単位	小学生食数	摂取量	647	16	12.5	18.4	299	2.31	2.53
			293	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生食数	充足率(%)	100	93	125	102	85	77	127
			157		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			12月14日	摂取量	70	336.6	0.8	0.7	20.9	4.3	4.2
			162	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
0	充足率(%)	139	168	191	169	84	97	210			



献立名		486食									
1月30日 月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 マーボー豆腐 春巻き 玉葱のスープ	716 kcal タンパク質 26.2 g 脂質 24.0 g 数量単位	小学生食数	摂取量	716	15	11.2	24.0	365	3.03	2.87
			292	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生食数	充足率(%)	110	88	112	133	104	101	144
			194		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			12月14日	摂取量	75	211.2	0.4	0.6	6.9	1.9	2.2
			169	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
0	充足率(%)	150	106	105	140	28	42	110			



献立名		481食									
1月31日 火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス ポ・ト・フ ブロッコリーのツナ和え チョコレートクリーム	661 kcal タンパク質 26.0 g 脂質 26.0 g 数量単位	小学生食数	摂取量	661	17	9.2	26.0	318	1.67	2.45
			289	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生食数	充足率(%)	102	99	92	145	91	56	122
			192		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			12月14日	摂取量	77	313.0	0.3	0.5	55.1	5.0	1.5
			240	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
0	充足率(%)	154	157	84	136	220	111	77			

