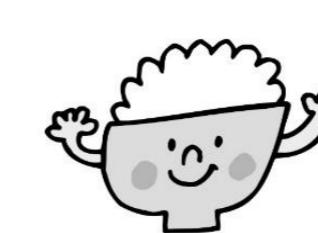


12月 こんだてひょう

【今月の栄養価】
 エネルギー = 679Kcal (基準値)
 たんぱくしつ = 26.5g (21.1g~32.5g)
 しつ = 22.0g (14.4g~21.6g)



弟子屈町学校給食センター

日曜日	こんだてめい しゅしょく	黄のなかま 熱や力のものになるもの	赤のなかま 血や肉や骨になるもの	緑のなかま 体の調子を整えるもの	
1日	ごはん たいこんとちりめんじゅこのあえもの みそしる(ナメコ)	ぶたにくのからみそどん こめ ごま・さとう・でんぶん・ごまあぶら・あぶら ごまあぶら ★とうふ	ぶたにく ちりめんじゅこ・かつお 牛乳	★たまねぎ・しょうが・ピーマン きゅうり・たいこん・にんじん なめこ・ながねぎ	
2日		とりにくのクリームに マカロニスープ チョコレートクリーム コムギ	こむぎこ あぶら・いも・バター・なまクリーム マカロニ こむぎこ・さとう・バター	とりにく・ぎゅうにゅう ベーコン 牛乳 ぎゅうにゅう	
3日		タラさんぎ ヘルシーサラダ みそしる(いも)	こめ でんぶん・みすあめ・さとう・こくとう ごまあぶら・さとう ★いも	たら とりにく 牛乳 牛乳	
4日	ごはん ほうれんそうのおひたし みそしる(とうふ・ねぎ)	おやこどん こめ あぶら・さとう かつお 牛乳 ★とうふ・あげ	とりにく・たまご 牛乳 牛乳	★たまねぎ・たけのこ・しいたけ・グリンピース ほうれんそう・もやし・しめじ ながねぎ	
5日		スパゲッティ ナポリタン めんにナポリタンのぐをのせて、ませてたべよう! *てしかがのぶたまん	スパゲッティ・あぶら・バター・さとう ウインナー・ベーコン 牛乳	★たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト	
6日		* さばのみそに きりほしだいこんのにもの ぶたじる	こめ さとう・でんぶん さとう・あぶら ★いも	さば とりにく・あげ・ひじき 牛乳 とうふ・ぶたにく	
7日	月曜 火曜	とりにくのトマトに かぼちゃのサラダ はくさいのスープ	こむぎこ バター・いも・あぶら・さとう マヨネーズ・さとう	とりにく ベーコン 牛乳 とりにく・ベーコン	
8日		さばのみそに きりほしだいこんのにもの ぶたじる	こめ さとう・でんぶん さとう・あぶら ★いも	さば とりにく・あげ・ひじき 牛乳 とうふ・ぶたにく	
9日		さばのみそに きりほしだいこんのにもの ぶたじる	こむぎこ バター・いも・あぶら・さとう マヨネーズ・さとう	トマト・たまねぎ・にんじん・にんにく・グリンピース・マッシュルーム かぼちゃ・きゅうり・にんじん・たまねぎ はくさい・にんじん・しいたけ	
10日	水曜	にくじやがコロッケ もやしのサラダ(みそ・マヨネーズ) かしわじる	こめ ジャガイモ・パンこ・こむぎこ・でんぶん ラード・さとう・あぶら マヨネーズ・ごま	ぶたにく とりにく 牛乳 とりにく	
11日		パイコーハン だいこんのちゅうかあえ はるさめスープ	こめ ごまあぶら・さとう・でんぶん・あぶら ごまあぶら・さとう はるさめ	ぶたにく 牛乳 とりにく・たまご	
12日		みそudon せんざい	うどん・ごまあぶら 牛乳	たまねぎ ながねぎ・にんじん・しいたけ・しめじ・ごぼう・しょうが	
13日	金曜	☆とりのからあげ(2c) ☆わかめごはん ☆かんこくふうサラダ	こめ・ごま・さとう でんぶん・あぶら・みすあめ ごまあぶら・さとう・ごま バター	わかめ とりにく ぶたにく 牛乳 ぎゅうにゅう	
14日		☆コーンスープ	こめ・ごま・さとう でんぶん・あぶら・みすあめ ごまあぶら・さとう・ごま バター	にんにく・しょうが きゅうり・キャベツ・ながねぎ・しょうが・にんにく コーン・たまねぎ・パセリ	
15日		コップスライス ポテトミートグラタン たまごスープ りんごジャム	こむぎこ バター・いも・あぶら たまご・とりにく 牛乳 さとう・コーンスター	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリンピース・トマト・にんにく にんじん・こまつな・しいたけ・ながねぎ りんご	
16日	火曜	マーボーどうふ ナムル わかめスープ	こめ でんぶん・さとう・ごまあぶら・あぶら さとう・ごま・ごまあぶら 牛乳	にんじん・ながねぎ・にんにく・しょうが もやし・きゅうり・にんじん・にんにく ながねぎ・しいたけ・にんじん	
17日		だいこんととりにくのにもの なっとう けんちんじる	こめ さとう・あぶら ★いも	ながねぎ・だいこん・しょうが ながねぎ・だいこん・しょうが ながねぎ・だいこん・こぼう・ながねぎ	
18日		ごはん なっとう けんちんじる	なっとう 牛乳 とうふ・あげ・とりにく	ながねぎ・だいこん・しょうが にんじん・こぼう・ながねぎ	
19日	木曜	しおやさいラーメン ラーメン *ストリングチーズ(さけるチーズ)	ラーメン・ごまあぶら・ごま 牛乳 ぎゅうにゅう	はくさい・ながねぎ・もやし・コーン・たまねぎ・にんじん・にんにく にんじん・こまつな・しいたけ・ながねぎ りんご	
20日		ごはん にこみにくどん さんしょくやさいのごまあえ みそしる(ダ・イ・ソ)	こめ さとう ごま・さとう 牛乳	たまねぎ・つきこんにゅう・しょうが	
21日		ゆずゼリー	あげ	だいこん・にんじん ゆず	
22日	月曜	にこみにくどん さんしょくやさいのごまあえ みそしる(ダ・イ・ソ) ゆずゼリー	さとう・みすあめ	たまねぎ・つきこんにゅう・しょうが	
23日		しろみざかなフライ パックソース バーガーパン ボイルキャベツ とりときのこのスープ	こむぎこ パンこ・あぶら パンにソースをかけたフライを はさんでたべよう!	はくさい・にんじん・こまつな 牛乳 牛乳 とりにく	
24日		ごはん ミートローフ・てりやきソース ポテトサラダ たまねぎのスープ クリスマステザート	こめ パンこ・でんぶん・バター・さとう いも・マヨネーズ 牛乳	たまねぎ・グリンピース・しょうが きゅうり・にんじん・たまねぎ たまねぎ・しいたけ・にんじん いちご	
25日	木曜	ごはん ポークカレー フルーツヨーグルトあえ	あぶら・さとう・みすあめ・でんぶん こめ いも・バター・さとう・カレールー ・ハヤシルー・あぶら なまクリーム・さとう	とうにゅう(だいす) ぶたにく(てしかがポーク) 牛乳 ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご みかん・パイナップル・もも・バナナ

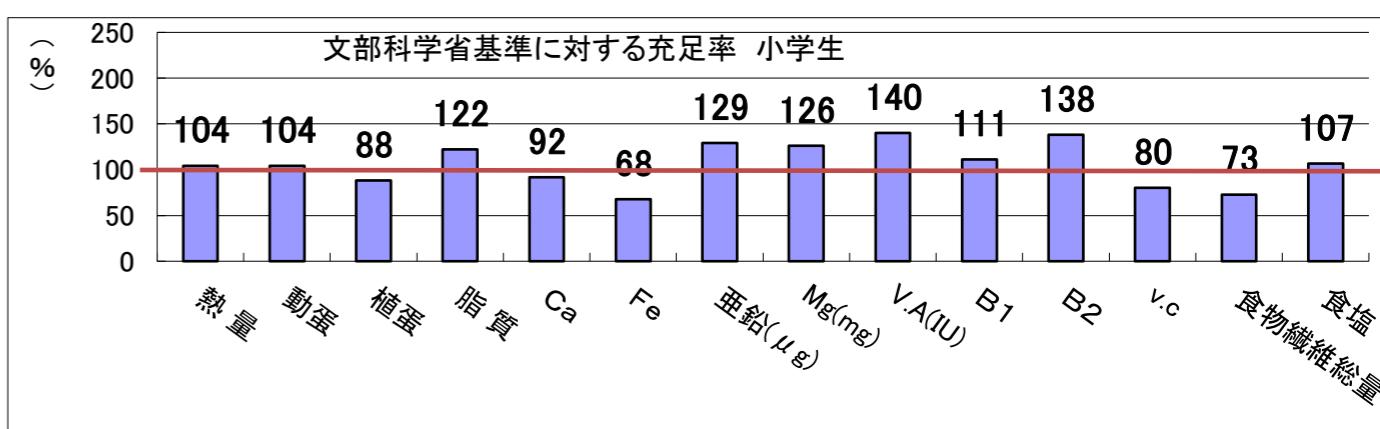
*都合により献立・材料等が変更になることがありますので、ご了承ください。

★牛乳は毎日づきます。

★印は弟子屈産または弟子屈でつくられた食べ物です。

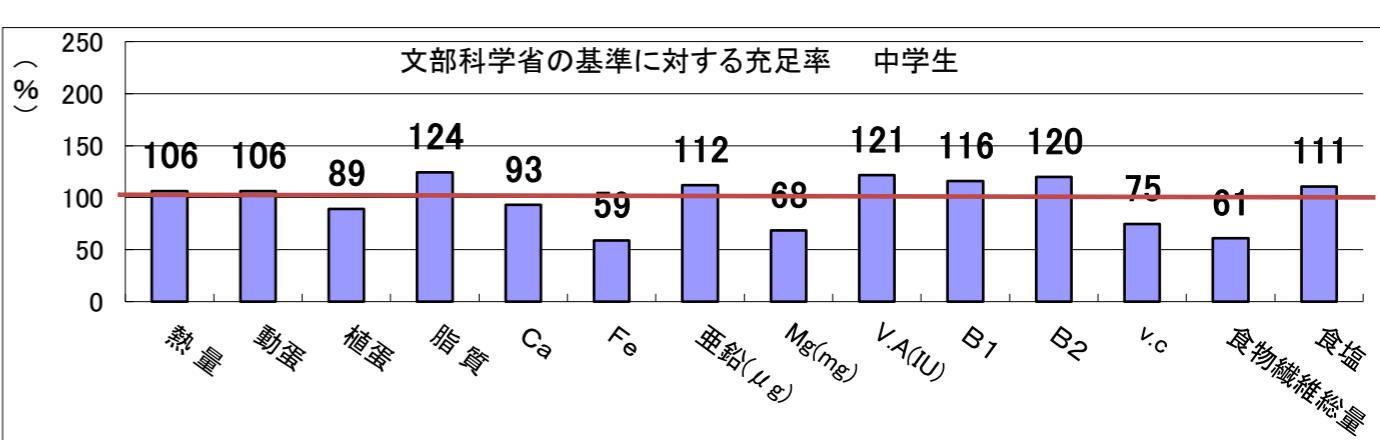
平均摂取量及び充足率(小学生)

1日平均食数 269食		熱量(kcal)	動卵(g)	植卵(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
	充足率	104	104	88	122	92	68	129
	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	679	17.7	8.8	22.0	322	2.0	2.6
	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	126	140	111	138	80	73	107
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	63	280	0.45	0.55	20	3.3	2.1

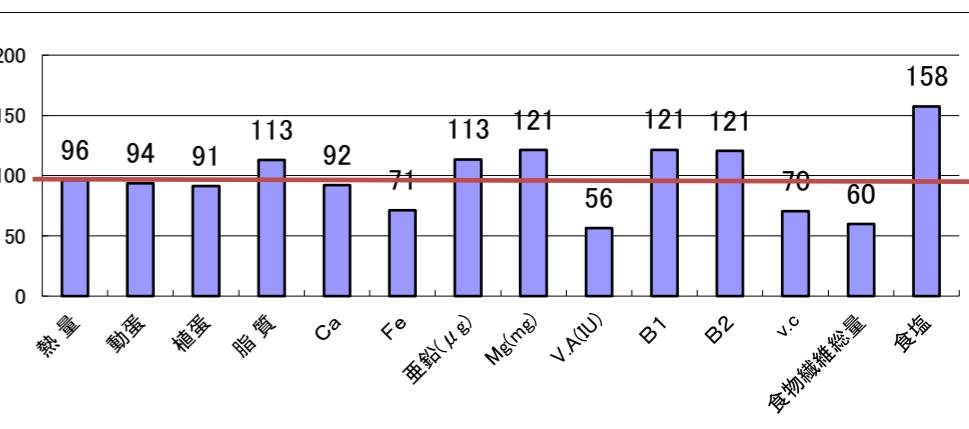


平均摂取量及び充足率(中学生)

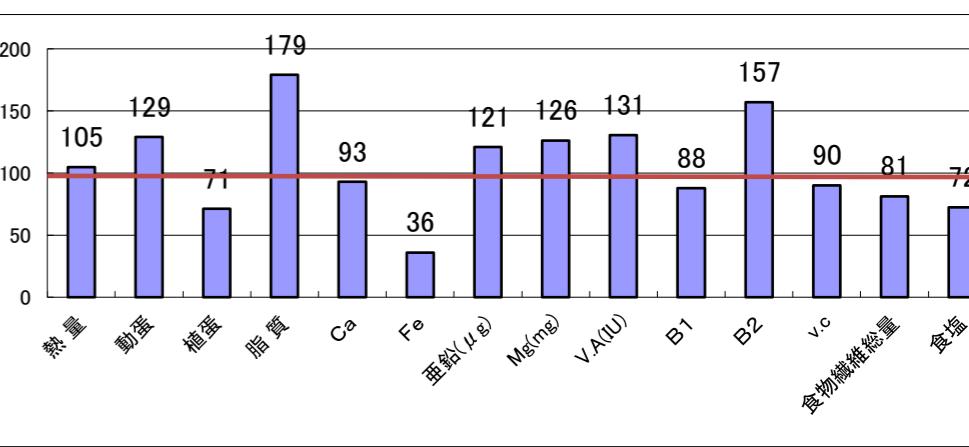
1日平均食数 221食		熱量(kcal)	動卵(g)	植卵(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
	充足率	106	106	89	124	93	59	112
	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	883	23.1	11.5	28.6	418	2.6	3.4
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物纖維總量(g)	食塩(g)	
	充足率	68	121	116	120	75	61	111
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	82	364.32	0.58	0.72	26.1	4.3	2.8



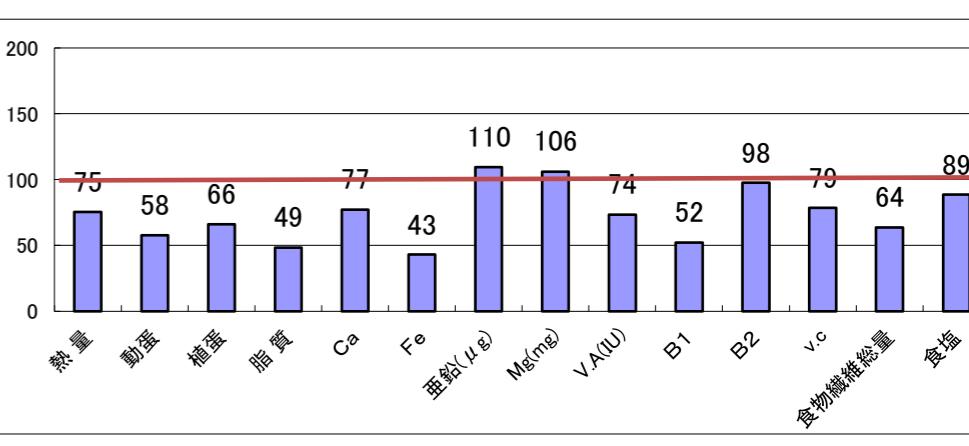
	献立名	496 食		熱量(kcal)	動卵(g)	植卵(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
12月 1日 月曜日	ぎゅうにゅう 豚肉の辛味噌丼 大根とちりめんじゃこの和え物 味噌汁（なめこ）	627 kcal タンパク質 25.1 g 脂質 20.3 g 数量単位	小学生食数 267 中学生・高校生 229 11月21日 135	摂取量	627	16	9.1	20.3	322	2.13
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00
				充足率(%)	96	94	91	113	92	113
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	61	112.6	0.5	0.5	17.6	2.7
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5
				充足率(%)	121	56	121	121	70	60



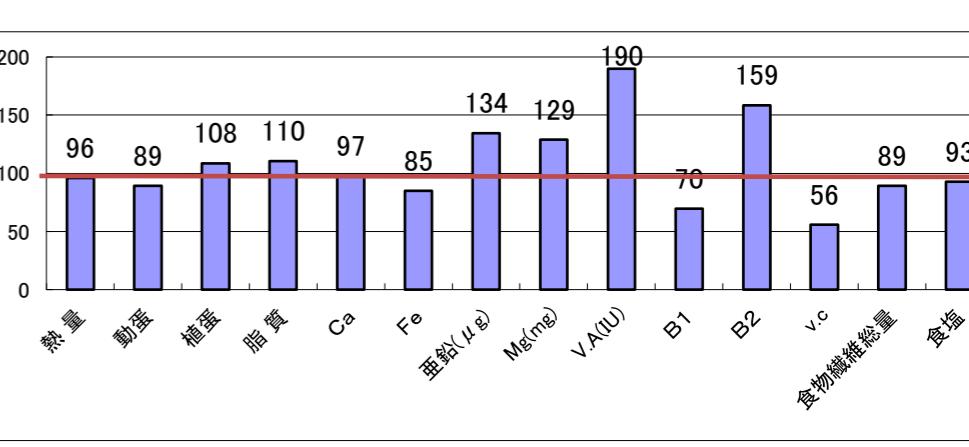
	献立名	499 食		熱量(kcal)	動卵(g)	植卵(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
12月 2日 火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス 鶏肉のクリーム煮 マカロニスープ チョコレートクリーム	682 kcal タンパク質 29.0 g 脂質 32.2 g 数量単位	小学生食数 269 中学生・高校生 230 11月21日 163	摂取量	682	22	7.1	32.2	325	1.08
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	2.00
				充足率(%)	105	129	71	179	93	121
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物纖維總量(g)	食鹽(g)
				摂取量	63	261.3	0.4	0.6	22.5	3.7
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5
				充足率(%)	126	131	88	157	90	81



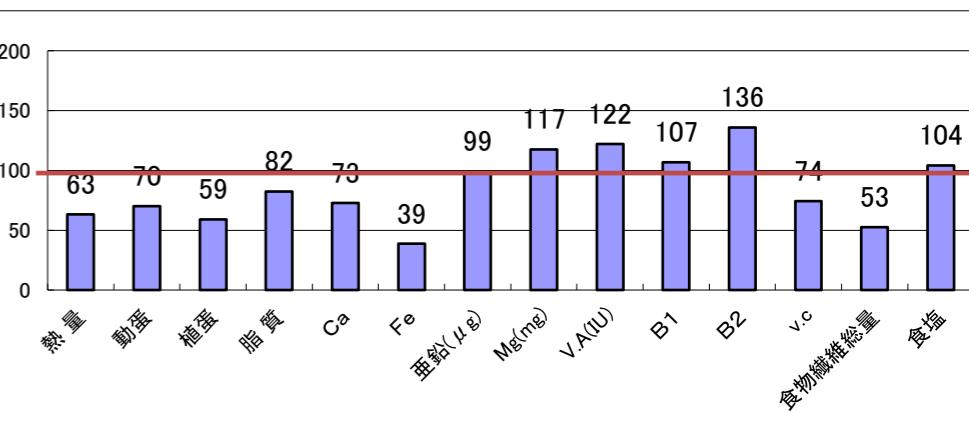
	献立名	498 食		熱量(kcal)	動卵(g)	植卵(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
12月 3日 水曜日	ぎゅうにゅう ごはん ヘルシーサラダ 味噌汁(じゃが芋) タラザンギ	545 kcal タンパク質 21.6 g 脂質 9.1 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校生 228 11月21日 102	摂取量	545	15	6.6	9.1	270	1.29
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	2.00
				充足率(%)	75	58	66	49	77	110
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物纖維總量(g)	食鹽(g)
				摂取量	53	147.1	0.2	0.4	19.7	2.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5
				充足率(%)	106	74	52	98	79	64



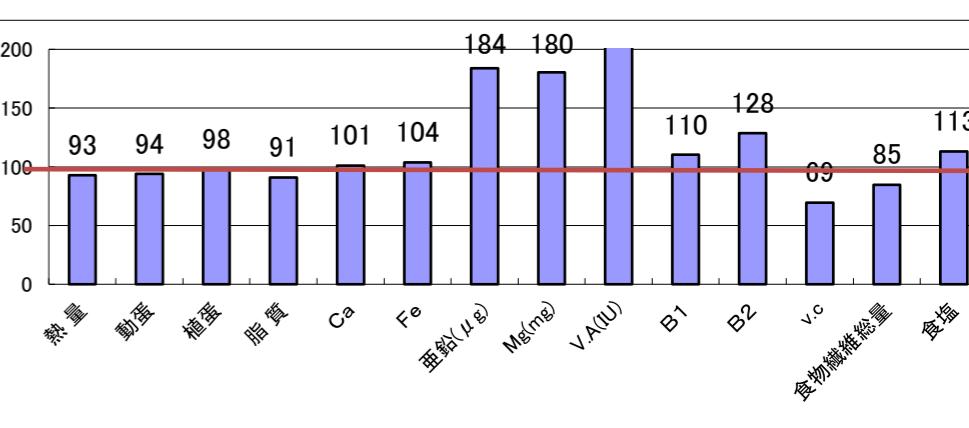
	献立名	500 食		熱量(kcal)	動卵(g)	植卵(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
12月 4日 木曜日	ぎゅうにゅう 親子丼 お浸し(ほうれん草・もやし) 味噌汁(豆腐・葱)	625 kcal タンパク質 26.0 g 脂質 19.9 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校生 230 11月21日 148	摂取量	625	15	10.8	19.9	340	2.55
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	2.00
				充足率(%)	96	89	108	110	97	134
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物纖維總量(g)	食鹽(g)
				摂取量	64	379.6	0.3	0.6	14.0	4.0
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5
				充足率(%)	129	190	70	159	56	89



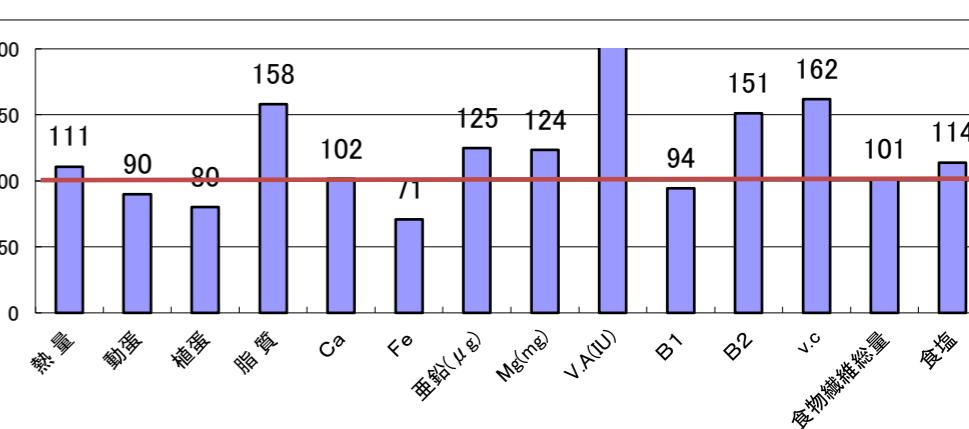
献立名			497 食		熱量(kcal)	動卵(g)	植卵(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
12月 5日 金曜日	ぎゅうにゅう ナポリタン スパゲッティ てしかがのぶたまん	679 kcal タンパク質 30.6 g 脂質 23.1 g 数量単位	小学生食数 271 中学生・高校生 226 11月21日 154	摂取量	679	25	5.9	23.1	255	1.16	1.99
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	63	70	59	82	73	39	99
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量	59	243.9	0.4	0.5	18.6	2.4	2.1
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	117	122	107	136	74	53	104



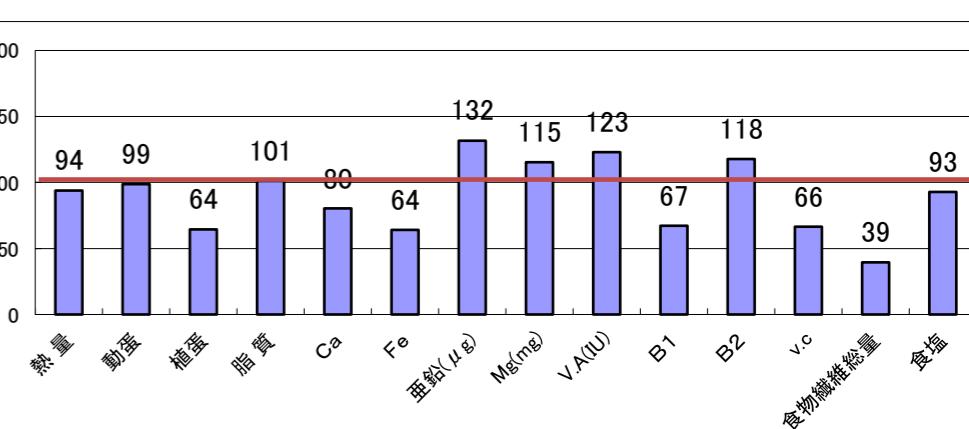
献立名			498 食		熱量(kcal)	動卵(g)	植卵(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
12月 8日 月曜日	ぎゅうにゅう ごはん 切り干し大根の煮物 豚汁 さばの味噌煮	750 kcal タンパク質 33.2 g 脂質 27.0 g 数量単位	小学生食数 271 中学生・高校生 227 11月21日 130	摂取量	750	23	9.8	27.0	354	3.11	3.68
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	93	94	98	91	101	104	184
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量	90	461.1	0.4	0.5	17.4	3.8	2.3
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	180	231	110	128	69	85	113



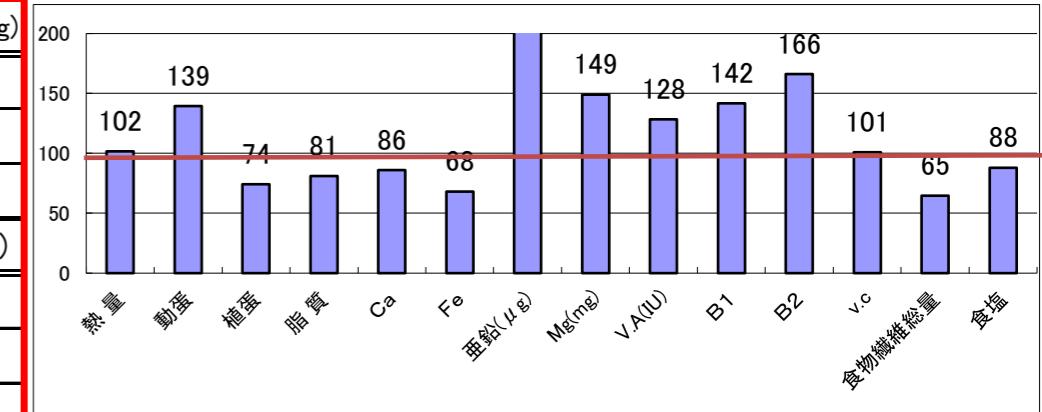
献立名			491 食		熱量(kcal)	動卵(g)	植卵(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
12月 9日 火曜日	ぎゅうにゅう チーズロールパン とりにくのトマト煮 かぼちゃのサラダ 白菜のスープ	720 kcal タンパク質 23.3 g 脂質 28.4 g 数量単位	小学生食数 265 中学生・高校生 226 11月21日 232	摂取量	720	15	8.0	28.4	355	2.12	2.50
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	111	90	80	158	102	71	125
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量	62	529.9	0.4	0.6	40.5	4.6	2.3
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	124	265	94	151	162	101	114



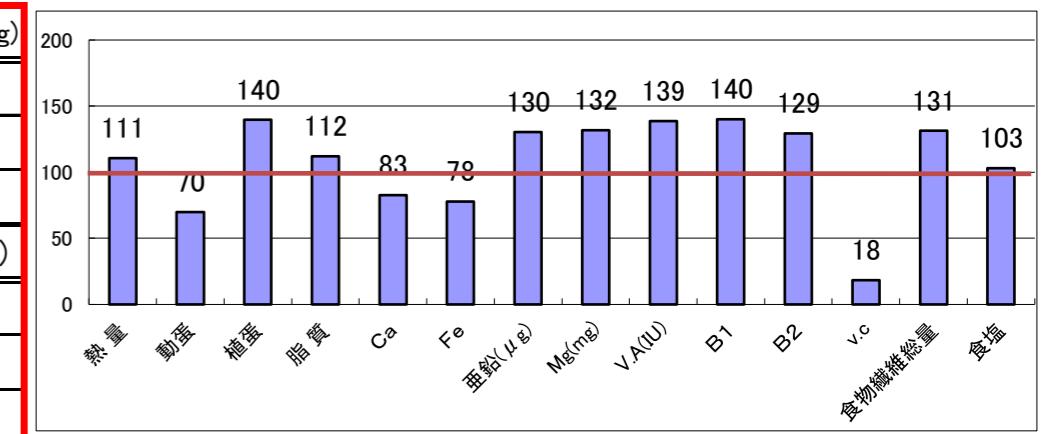
献立名			499 食		熱量(kcal)	動卵(g)	植卵(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
12月 10日 水曜日	ぎゅうにゅう ごはん にくじやがコロッケ もやしのサラダ（味噌マヨネーズ） かしわ汁1	611 kcal タンパク質 23.2 g 脂質 18.2 g 数量単位	小学生食数 272 中学生・高校生 227 11月21日 121	摂取量	611	17	6.4	18.2	281	1.92	2.64
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	94	99	64	101	80	64	132
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量	58	246.3	0.3	0.5	16.6	1.8	1.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	115	123	67	118	66	67	93



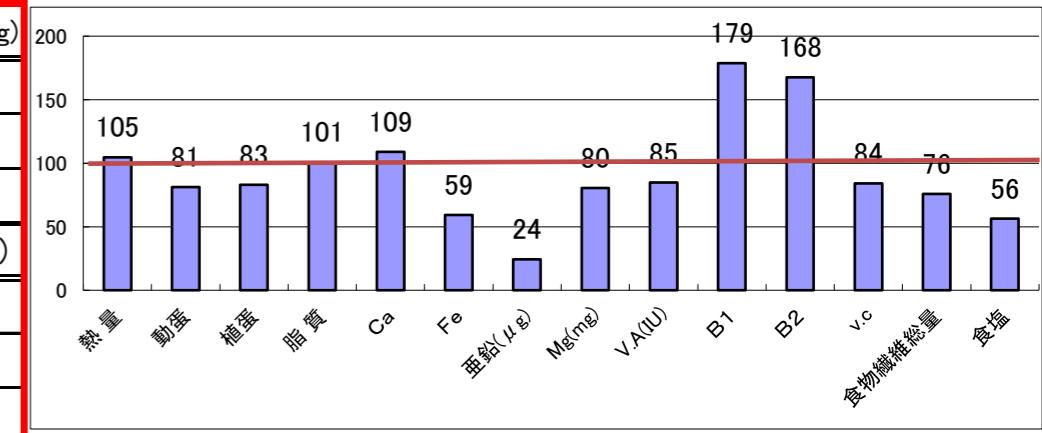
	献立名	500食		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
12月 11日 木曜日	ぎゅうにゅう パイコー飯 大根の中華和え 春雨スープ	661 kcal タンパク質 31.1 g 脂質 14.6 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校生 230 11月21日 190	摂取量	661	24	7.4	14.6	301	2.05
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00
				充足率(%)	102	139	74	81	86	2.00
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g) 食塩(g)
				摂取量	75	256.7	0.6	0.7	25.3	2.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5
				充足率(%)	149	128	142	166	101	2.0



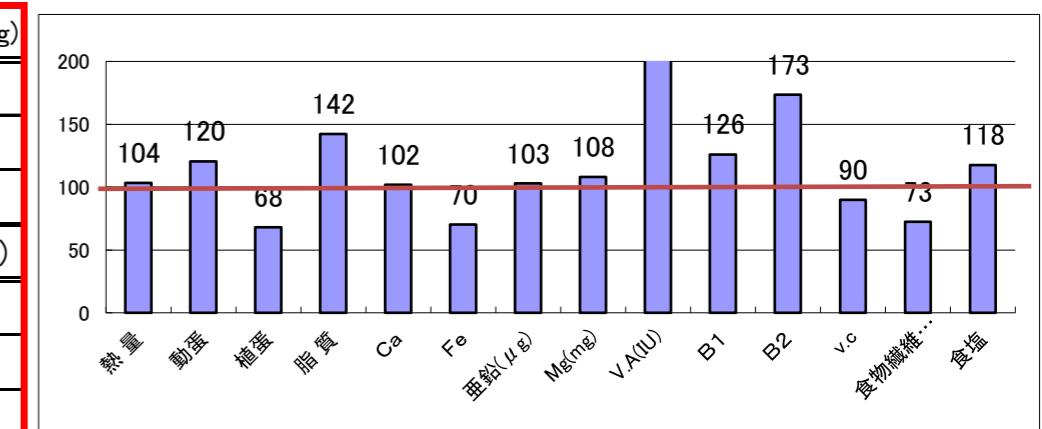
	献立名	497食		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
12月 12日 金曜日	ぎゅうにゅう 味噌うどん せんざい	720 kcal タンパク質 25.8 g 脂質 20.2 g 数量単位	小学生食数 272 中学生・高校生 225 11月21日 184	摂取量	720	12	14.0	20.2	289	2.33
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00
				充足率(%)	111	70	140	112	83	130
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g) 食塩(g)
				摂取量	66	277.6	0.6	0.5	4.6	5.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5
				充足率(%)	132	139	140	129	18	103



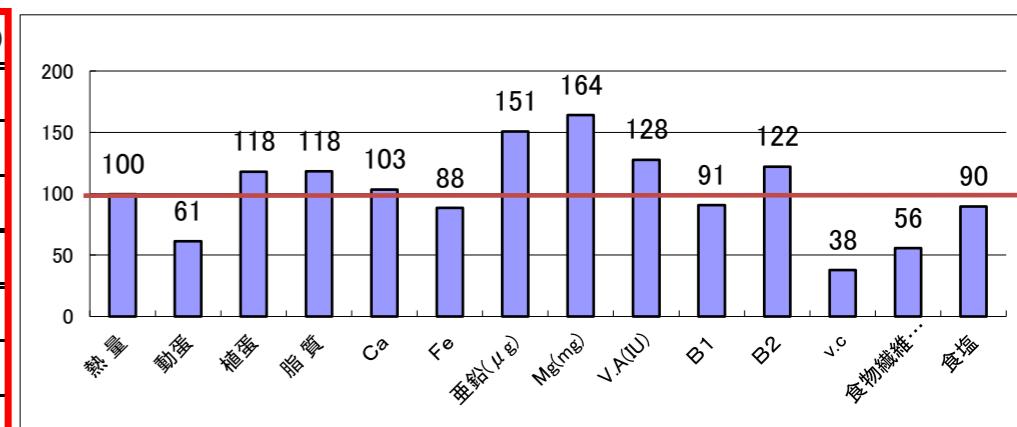
	献立名	500食		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
12月 15日 月曜日	ぎゅうにゅう わかめご飯 韓国風サラダ コーンスープ 鶏のから揚げ(2個) 牛乳(成分無調整)	831 kcal タンパク質 28.8 g 脂質 27.0 g 数量単位 117 kg	小学生食数 270 中学生・高校生 230 11月21日 179	摂取量	831	21	8.3	27.0	381	1.78
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00
				充足率(%)	105	81	83	101	59	24
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g) 食塩(g)
				摂取量	40	169.3	0.7	0.7	21.0	3.4
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5
				充足率(%)	80	85	179	168	84	56



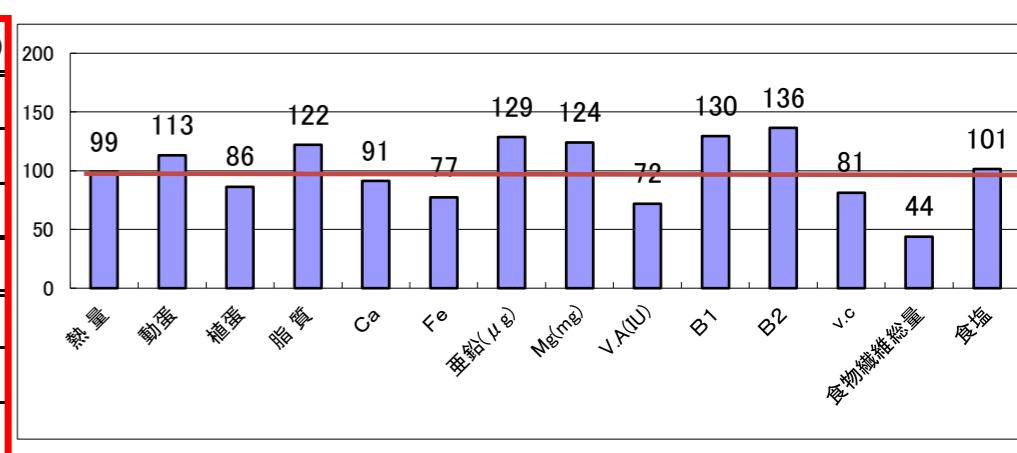
	献立名	495食		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
12月 16日 火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス ポテトミートグラタン たまごスープ りんごジャム	673 kcal タンパク質 27.3 g 脂質 25.6 g 数量単位	小学生食数 267 中学生・高校生 228 11月21日 213	摂取量	673	20	6.8	25.6	357	2.10
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00
				充足率(%)	104	120	68	142	70	103
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g) 食塩(g)
				摂取量	54	598.1	0.5	0.7	22.4	3.3
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5
				充足率(%)	108	299	126	173	90	118



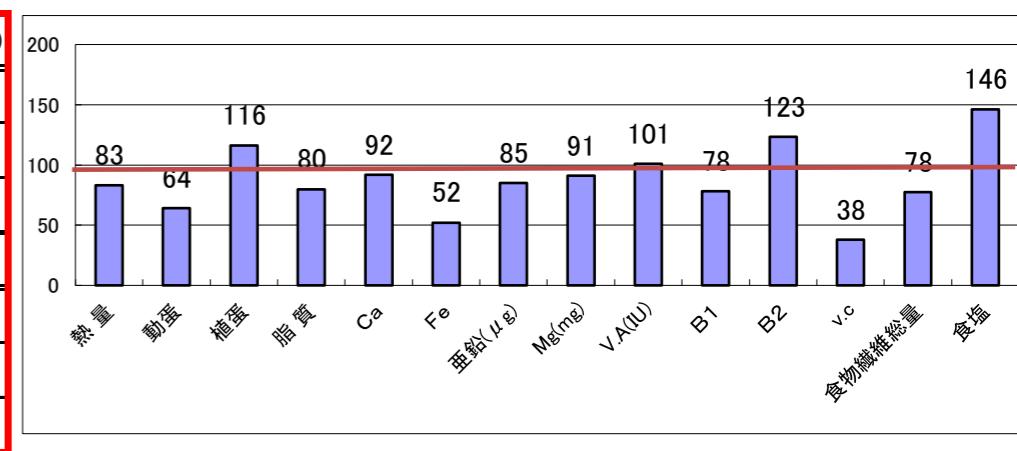
	献立名	496 食		熱量(kcal)	動卵(g)	植卵(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
12月 17日 水曜日	ぎゅうにゅう ごはん 麻婆豆腐 ナムル わかめスープ 1	647 kcal タンパク質 22.3 g 脂質 21.3 g 数量 単位	小学生食数 270 中学生・高校生 226 11月21日 153	摂取量	647	10	11.8	21.3	361	2.65	3.01
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	100	61	118	118	103	88	151
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	82	255.4	0.4	0.5	9.4	2.5	1.8
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	164	128	91	122	38	56	90



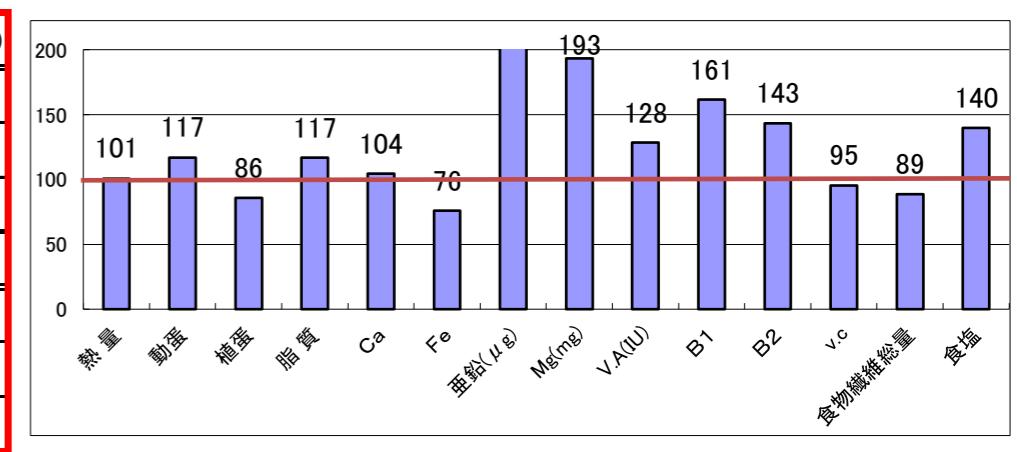
	献立名	498 食		熱量(kcal)	動卵(g)	植卵(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
12月 18日 木曜日	ぎゅうにゅう ごはん 大根と鶏肉の煮物 けんちん汁 1 納豆	643 kcal タンパク質 27.8 g 脂質 22.0 g 数量 単位	小学生食数 270 中学生・高校生 228 11月21日 192	摂取量	643	19	8.6	22.0	319	2.32	2.57
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	99	113	86	122	91	77	129
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	62	144.1	0.5	0.5	20.3	2.0	2.0
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	124	72	130	136	81	44	101



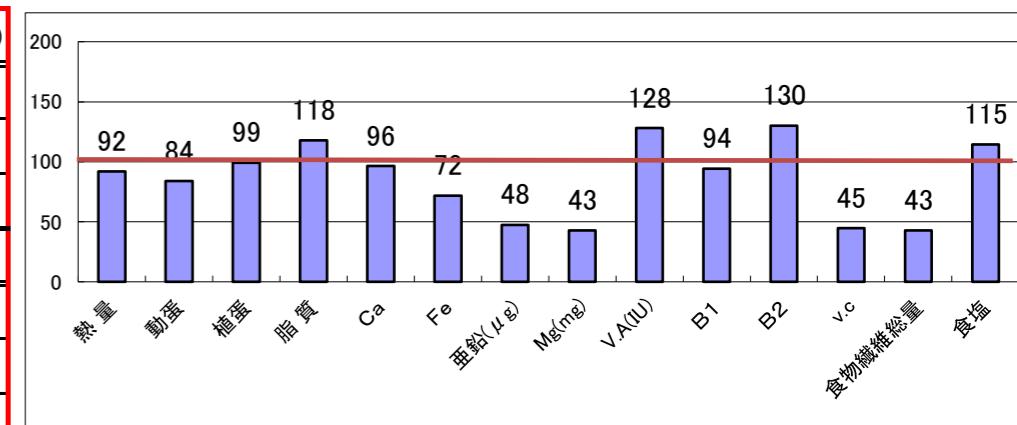
	献立名	495 食		熱量(kcal)	動卵(g)	植卵(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
12月 19日 金曜日	ぎゅうにゅう 塩野菜ラーメン ストリングチーズ(さけるチーズ)	634 kcal タンパク質 29.0 g 脂質 21.5 g 数量 単位	小学生食数 272 中学生・高校生 223 11月21日 187	摂取量	634	17	11.6	21.5	321	1.56	1.70
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	83	64	116	80	92	52	85
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	45	201.9	0.3	0.5	9.5	3.5	2.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	91	101	78	123	38	78	146



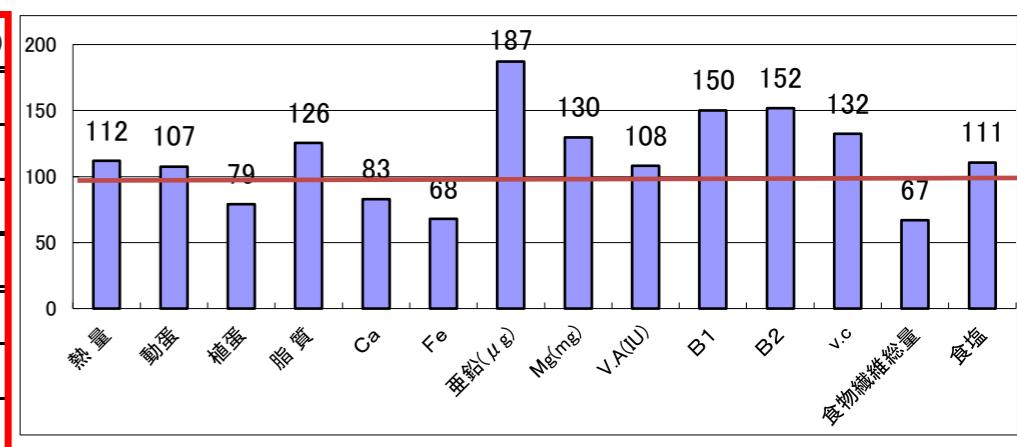
	献立名	498 食		熱量(kcal)	動卵(g)	植卵(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
12月 22日 月曜日	ぎゅうにゅう 煮込み肉丼 三色野菜の胡麻和え 味噌汁(大根) ゆずゼリー	681 kcal タンパク質 28.4 g 脂質 21.0 g 数量 単位	小学生食数 269 中学生・高校生 229 11月21日 168	摂取量	681	20	8.6	21.0	365	2.28	4.24
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	101	117	86	117	104	76	212
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	97	256.7	0.6	0.6	23.8	4.0	2.8
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	193	128	161	143	95	89	140



	献立名	498 食		熱量(kcal)	動卵(g)	植卵(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
12月 23日 火曜日	ぎゅうにゅう バーガーバンズ 白身魚のフライ パックソース ボイルキャベツ 鶏ときのこのスープ	598 kcal タンパク質 24.2 g 脂質 21.2 g 数量 単位	小学生食数 270 中学生・高校生 228 11月21日 168	摂取量	598	14	9.9	21.2	337	2.15	0.95
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	92	84	99	118	96	72	48
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	21	256.2	0.4	0.5	11.2	1.9	2.3
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	43	128	94	130	45	43	115



	献立名	430 食		熱量(kcal)	動卵(g)	植卵(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
12月 24日 水曜日	ぎゅうにゅう ごはん ミートローフ・照り焼きソース ポテトサラダ 玉葱のスープ クリスマスデザート	778 kcal タンパク質 26.3 g 脂質 24.7 g 数量 単位	小学生食数 267 中学生・高校生 163 11月21日 114	摂取量	778	18	8.0	24.7	290	2.04	3.74
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	112	107	79	126	83	68	187
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	65	216.0	0.6	0.6	33.1	3.0	2.2
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	130	108	150	152	132	67	111



	献立名	432 食		熱量(kcal)	動卵(g)	植卵(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
12月 25日 木曜日	ぎゅうにゅう ポークカレー ヨーグルトあえ 2	795 kcal タンパク質 21.9 g 脂質 21.2 g 数量 単位	小学生食数 267 中学生・高校生 165 11月21日 141	摂取量	795	13	8.8	21.2	286	2.03	3.25
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	122	77	88	118	82	68	162
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	81	310.9	0.5	0.5	34.4	4.1	2.4
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	162	155	114	116	138	92	122

