



【今月の栄養価】 (基準値)
 エネルギー = 637Kcal (650Kcal)
 たんぱく質 = 23.8g (21.1g~32.5g)
 しじふ = 19.3g (14.4g~21.6g)

*栄養価(基準値)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。

令和5年 12月22日
 弟子屈町学校給食センター



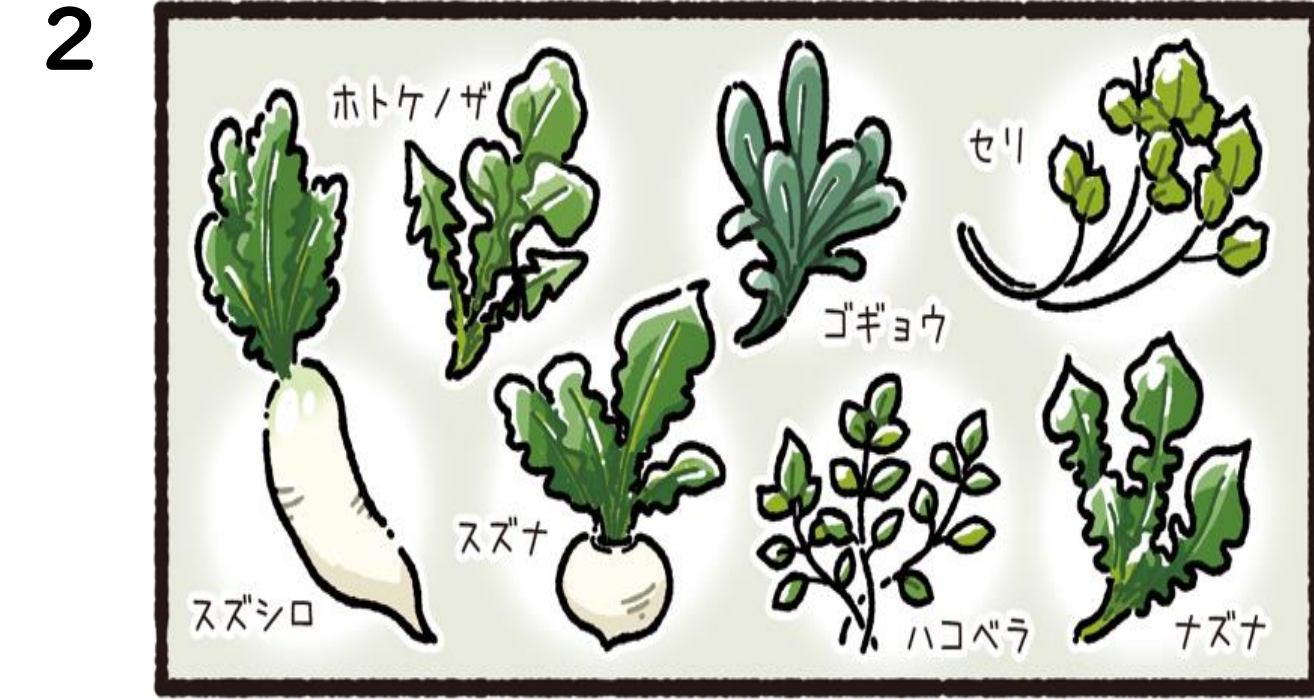
日	こんだてめい		黄のなかま 熱や力のもとになるもの	赤のなかま 血や肉や骨になるもの	緑のなかま 体の調子を整えるもの
曜日	しゅしょく	ふくしょく			
15日	おやこどん		こめ あぶら・さとう	とりにく・たまご	* たまねぎ・たけのこ・しいたけ・グリーンピース
月	ごはん	さんしょくやさいのごまあえ	ごま・さとう	牛乳	はくさい・にんじん・こまつな
火	マカロニグラタン		こむぎこ・マカロニ・でんぷん・なまクリーム・バター	あげ	だいこん・にんじん
曜	チーズロールパン	シーチキンサラダ	マヨネーズ	とりにく・ぎゅうにゅう・チーズ	* たまねぎ・にんじん・グリーンピース・しめじ
水	わかめスープ			まぐろ 牛乳	キャベツ・きゅうり・たまねぎ・コーン
曜				とりにく・わかめ	* ながねぎ・しいたけ・にんじん
17日	にくじゃがコロック		こめ じゃがいも・パンこ・こむぎこ・でんぷん・ラード・さとう	ぶたにく	たまねぎ
日	ごはん	ほうれんそうのおひたし		かつお 牛乳	ほうれんそう・もやし・にんじん
月		ぶたじる	いも	* とうふ・ぶたにく	* たまねぎ・しょうが・つきこんにやく・だいこん・ごぼう・にんじん・ながねぎ
火	チキンカレー		こめ・いも・カレールー・ハヤシルウ・バター	とりにく	* たまねぎ・にんじん・りんご・にんにく
曜	ごはん	だいこんのレモンあえ	さとう	牛乳	だいこん・きゅうり・レモン・にんじん
19日	みそやさいラーメン		ラーメン・バター・ごま	ぶたにく・とりにく	たけのこ・にんじん・もやし・たまねぎ・コーン・にんにく・はくさい・ながねぎ・しょうが
金	ラーメン			牛乳	* みかん・もも・パイナップル
曜		フルーツしらたま	さとう・しらたまだんご		
22日	さばのしょうがに		こめ さとう	さば	しょうが
月	ごはん	きりほしだいこんのもの	さとう	とりにく・あげ・ひじき 牛乳	にんじん・だいこん
火	みそしる(こまつな)			* あげ・とうふ	こまつな
曜		マカロニサラダ	こむぎこ マカロニ・マヨネーズ・さとう	ベーコン	* きゅうり・たまねぎ・にんじん
23日	コップスライス	はるさめスープ	はるさめ	とりにく・たまご 牛乳	ながねぎ・こまつな・しいたけ
曜		カスタードクリーム	こむぎこ・さとう・なまクリーム	たまご・ぎゅうにゅう	
24日	とうふのカレーに		こめ カレールー・あぶら	ぶたにく・とうふ	* たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・グリーンピース
日	ごはん	ナムル	さとう・ごま・ごまあぶら	牛乳	もやし・きゅうり・にんじん・にんにく
月		雑穀のスープ		とりにく	* たまねぎ・しいたけ・にんじん
火	にくみにくどん		こめ さとう	ぶたにく	* たまねぎ・つきこんにやく
曜	ごはん	だいこんときゅうりのそくせきづけ		かつお 牛乳	だいこん・きゅうり・しょうが・レモン
25日	みそしる(ナメコ)			* とうふ	なめこ・ながねぎ
26日	ナポリタン(スパゲッティ)		スパゲッティ・あぶら・バター・さとう	ベーコン・ウィンナー	* たまねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム・トマト
金	スパゲッティ	カスタードプリン	さとう	ぎゅうにゅう・たまご・だいす	
曜		だいこんととりにくののもの	こめ さとう・あぶら	とりにく	ながねぎ・だいこん・しょうが
29日	ごはん	はくさいのおひたし		かつお 牛乳	はくさい・こまつな・しめじ
月		みそしる(フノリ)		* とうふ・ふのり	ながねぎ
火	とりにくのトマトに		こむぎこ バター・いも・あぶら・さとう	とりにく	* トマト・たまねぎ・にんじん・にんにく・グリーンピース・しいたけ
曜	コップスライス	たまごスープ		たまご・とりにく 牛乳	にんじん・こまつな・しいたけ・ながねぎ
30日	りんごジャム		さとう・コーンスターチ		りんご
曜		ほたてフライ(2コ)	こめ・ごま	わかめ ほたて・だいす	
31日	わかめごはん	ヘルシーサラダ	パンこ・こむぎこ・でんぷん・コーンスターチ	とりにく 牛乳	きゅうり・にんじん・つきこんにやく・もやし
水		みそしる(仔・たまねぎ)	いも		* にんじん・たまねぎ

*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。
 *牛乳は毎日つきます。
 ★印は弟子屈産または弟子屈でつくられた食べ物です。



はる ななくさ
春の七草

1月7日は人日の節句、この日に七草がゆを食べる習慣があります。



お正月の食べもの 言葉パズル

下の絵は、お正月に関する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、残った言葉をならべかえて、〇〇〇〇に入る名前を書きましょう。

消し方のルール

- タテは上から下へ
- ヨコは左から右へ
- ナナメは どの方向へも

例

お	く	
し	に	
る	ら	
こ	た	こ

たづくりん
おげわこぶ
せもいなこ
ちだてまき
えびたすあ

ヒント：お正月のあそび

〇

添加物一覧 令和6年1月

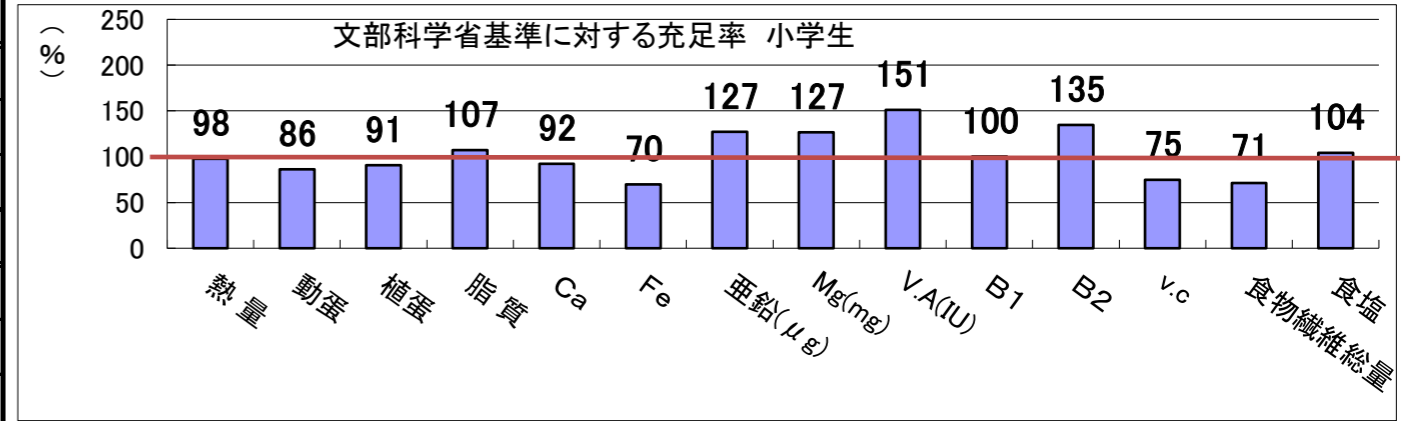
日曜日	献立名	調味料・加工食品	内 容	調味料・加工食品	内 容	調味料・加工食品	内 容
15日 月 曜	おやこどん	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	日の出本みりん⇒	(餅米・米麹)、アルコール、糖類	和風天国料理酒(日の出⇒)	醸造調味料(米・米麹・食塩ぶどう果汁)、水飴、蛋白加水分解物、清酒、酸味料
	さんしょくやさいのごまあえ	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
	みぞしる(ｸﾞｲﾝ)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
16日 火 曜	マカロニグラタン						
	シーチキンサラダ	味の素マヨネーズ⇒	食用植物油、糖類(水あめ、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)	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩		
	わかめスープ						
17日 水 曜	にくじゃがコロッケ	肉じゃがコロッケ⇒	ばれいしょ、野菜パン粉、玉葱、小麦粉、豚肉、小麦粉加工品、しょうゆ、粒状大豆たん白、発酵調味料、でん粉、ラード、砂糖、チキンエキス調味料、ポークエキス、食塩、着色料(パプリカ粉末)、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、小麦、乳成分、大豆				
	ほうれんそうのおひたし	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
	ぶたじる	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
18日 木 曜	チキンカレー	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・林檍・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	ハウスパ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、ピーナッツバター、酵母エキス、ココア、ポークブイヨン、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
	だいごんのレモンあえ						
	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'-リボスクレオチド=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
22日 月 曜	みそやさいラーメン						
	フルーツしらたま						
	さばのしょうがに	さばのしょうがに	さば・発酵調味料・水あめ・砂糖・果糖・しょうゆ・おろししょうが・水・カラメル色素・増粘多糖類・小麦・大豆				
23日 火 曜	きりぼし大根のにも	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		
	みぞしる(こまつな)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	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(札幌バルナバフーズ⇒)	豚バラ肉・塩・砂糖		
24日 水 曜	はるさめスープ						
	カスタードクリーム						
	とうふのカレーに	ハウスパ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、ピーナッツバター、酵母エキス、ココア、ポークブイヨン、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	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	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)
25日 木 曜	ナムル	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	豆板醤⇒	唐辛子、そら豆、食塩、清酒		
	ｸﾞﾗﾂﾞのｽｰﾌﾟ						
	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				
26日 金 曜	だいごんときゅうりのそくせきづけ	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
	みぞしる(ナメコ)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	ナポリタン(スパゲッティ)	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	無塩せきベーコン(札幌バルナバフーズ⇒)	豚バラ肉・塩・砂糖	日の出本みりん⇒	(餅米・米麹)、アルコール、糖類
29日 月 曜	カゴメ ナポリタンソース	カゴメ ナポリタンソース	トマト、たまねぎ、にんにく、さとう、大豆油、食塩、にんにく、増粘剤(加工デンプン)、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物、クエン酸、パプリカ色素				
	カスタードプリン	カスタードプリン	粉あめ・牛乳・加糖卵黄・果糖ぶどう糖液糖・砂糖・水あめ・乳等を主要原料とする食品・全粉乳・ぶどう糖・カラメルソース・酵母エキス・水・香料・ゲル化剤(増粘多糖類)・着色料(カラメル、アナトー)・乳化剤・トレハロース・大豆				
	だいごんと とりにくのにも	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	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
30日 火 曜	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				
	みぞしる(ﾌﾉﾘ)	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)		
31日 水 曜	たまごスープ						
	りんごジャム	おろしりんご⇒	りんご、香料、クエン酸、ビタミンC				
	ほたてフライ(2コ)	ホタテ貝柱フライ	ほたて貝柱(北海道産)、衣(パン粉、ミックス粉(小麦粉、パン粉、植物性たん白、食塩、大豆粉)、打ち粉(コーンスターチ、パン粉))、加工デンプン、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)(一部に小麦・大豆を含む)				
31日 水 曜	ヘルシーサラダ	タマノイ穀物粉⇒	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
	みぞしる(ｲﾅ・たまねぎ)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				

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		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
267食	充足率	98	86	91	107	92	70	127
	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	637	14.7	9.1	19.3	323	2.1	2.5
165.0円		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	127	151	100	135	75	71	104
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	63	302	0.40	0.54	19	3.2	2.1

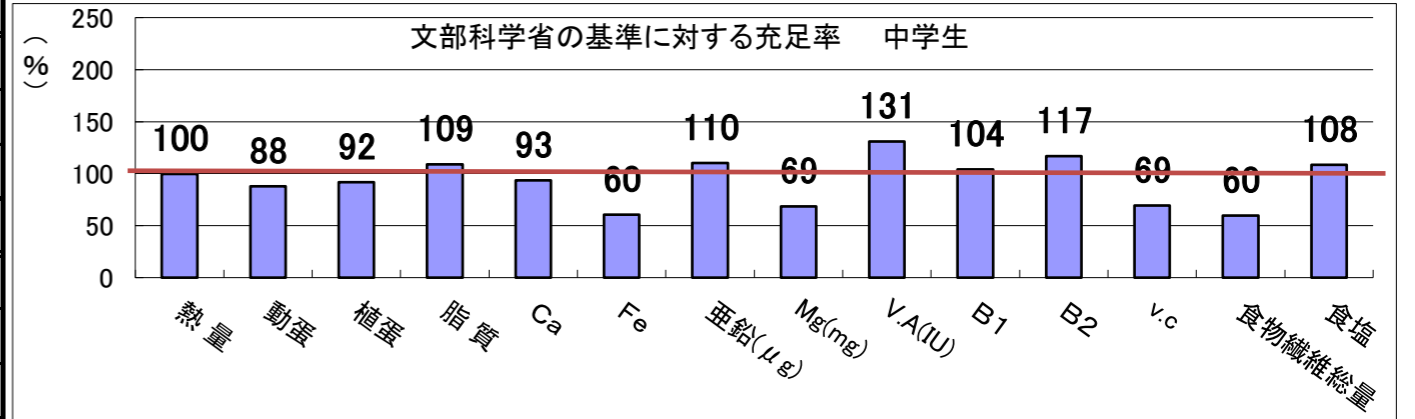


弟子屈町学校給食

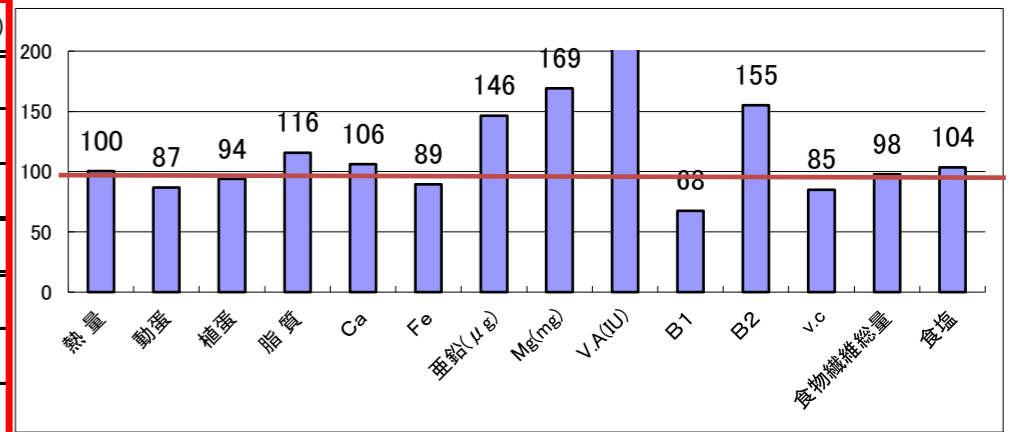
1月

平均摂取量及び充足率(中学生)

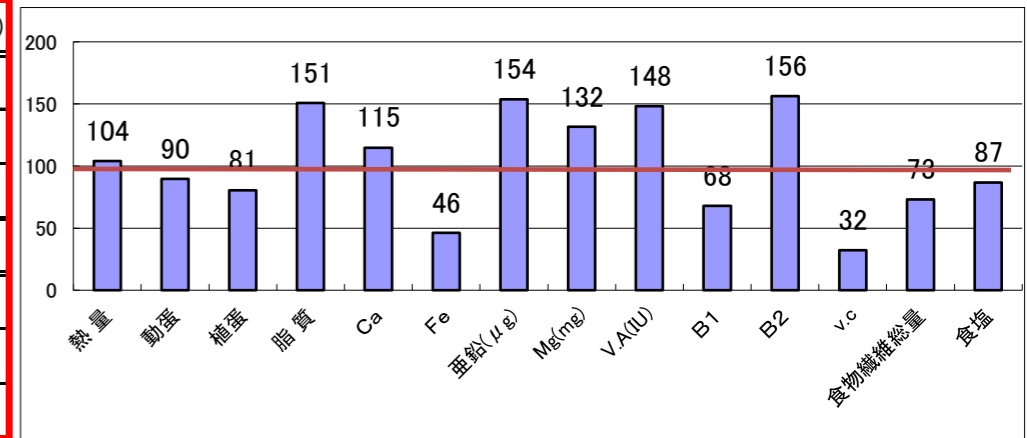
1日平均食数		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
241食	充足率	100	88	92	109	93	60	110
	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	828	19.1	11.8	25.1	420	2.7	3.3
214.5円		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
	充足率	69	131	104	117	69	60	108
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	82	393.17	0.52	0.70	24.2	4.2	2.7



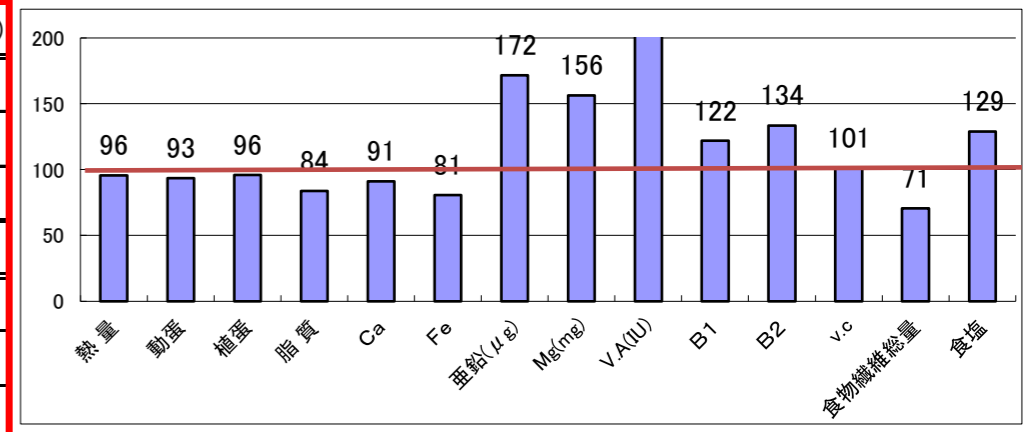
献立名		441食										
1月 15日 曜日	ぎゅうにゅう 親子丼 三色野菜の胡麻和え 味噌汁(ダイコン)	652 kcal タンパク質 24.2 g 脂質 20.8 g 数量単位	小学生食数 253 中学生・高校 188 12月11日 136	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
				基準量	652	15	9.4	20.8	371	2.68	2.93	
				充足率(%)	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
					100	87	94	116	106	89	146	
					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	85	491.4	0.3	0.6	21.3	4.4	2.1	
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0					
充足率(%)	169	246	68	155	85	98	104					



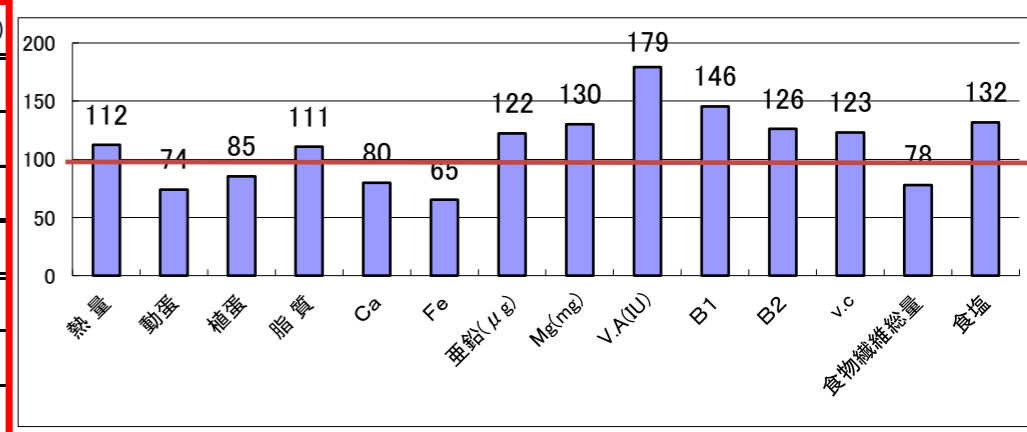
献立名		516食										
1月 16日 火曜日	ぎゅうにゅう チーズロールパン マカロニグラタン シーチキンサラダ わかめスープ	675 kcal タンパク質 23.3 g 脂質 27.2 g 数量単位	小学生食数 266 中学生・高校 250 12月11日 237	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
				基準量	675	15	8.1	27.2	402	1.38	3.08	
				充足率(%)	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
					104	90	81	151	115	46	154	
					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	296.5	0.3	0.6	8.0	3.3	1.7	
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0					
充足率(%)	132	148	68	156	32	73	87					



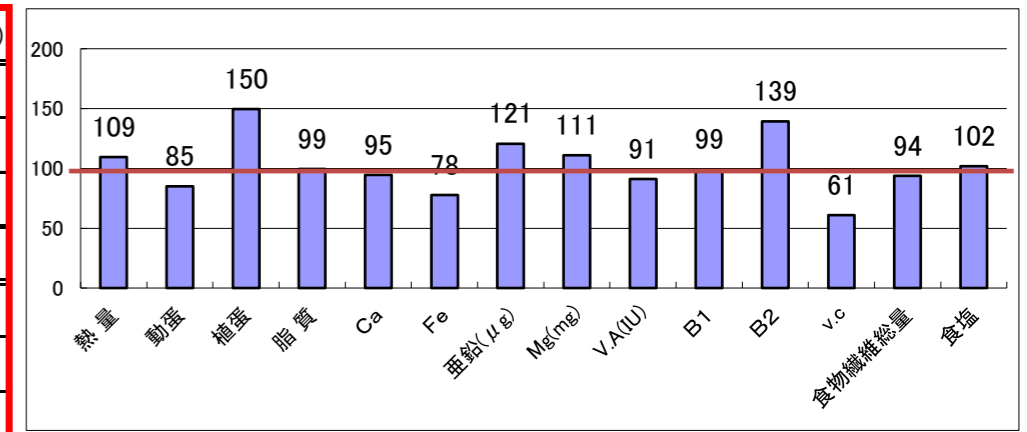
献立名		521食										
1月 17日 水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 にくじゃがコロッケ ほうれんそうのおひたし 豚汁	621 kcal タンパク質 25.5 g 脂質 15.1 g 数量単位	小学生食数 269 中学生・高校 252 12月11日 144	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
				基準量	621	16	9.6	15.1	319	2.43	3.43	
				充足率(%)	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
					96	93	96	84	91	81	172	
					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	78	430.3	0.5	0.5	25.3	3.2	2.6	
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0					
充足率(%)	156	215	122	134	101	71	129					



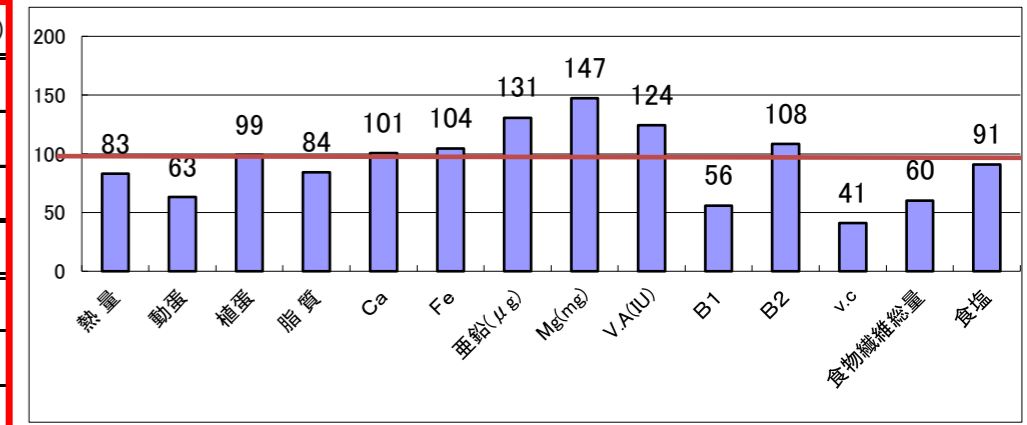
献立名		522食										
1月 18日 木曜日	ぎゅうにゅう チキンカレーライス 大根のレモン和え	731 kcal タンパク質 21.1 g 脂質 20.0 g 数量単位	小学生食数 268 中学生・高校 254 12月11日 129	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
				基準量	731	13	8.5	20.0	280	1.96	2.45	
				充足率(%)	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
					112	74	85	111	80	65	122	
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量	65	358.8	0.6	0.5	30.8	3.5	2.6	
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0					
充足率(%)	130	179	146	126	123	78	132					



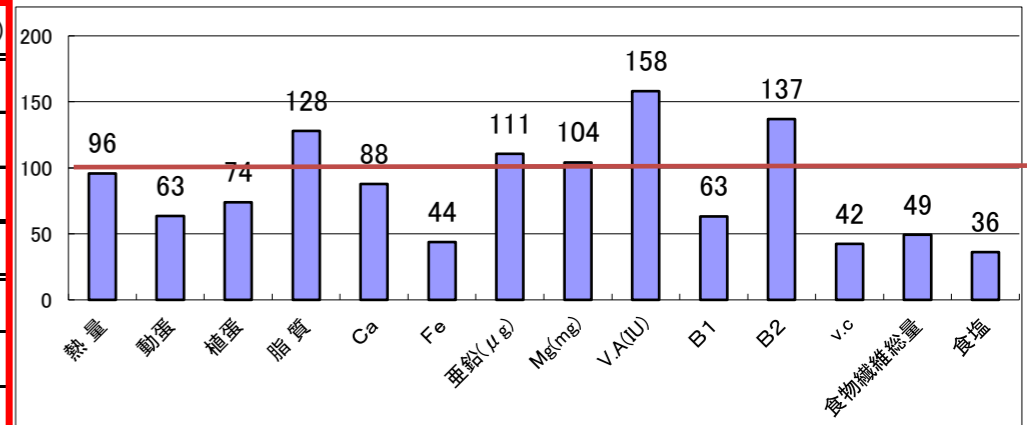
献立名		519食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
1月 19日 金曜日	ぎゅうにゅう 味噌野菜ラーメン フルーツ白玉	712 kcal	小学生食数	摂取量	712	14	15.0	17.9	331	2.33	2.41
		タンパク質	269	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		29.4 g	中学生・高校	充足率(%)	109	85	150	99	95	78	121
		脂質	250		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		17.9 g	12月11日	摂取量	56	182.1	0.4	0.6	15.3	4.2	2.0
		数量単位	241	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	111	91	99	139	61	94	102	



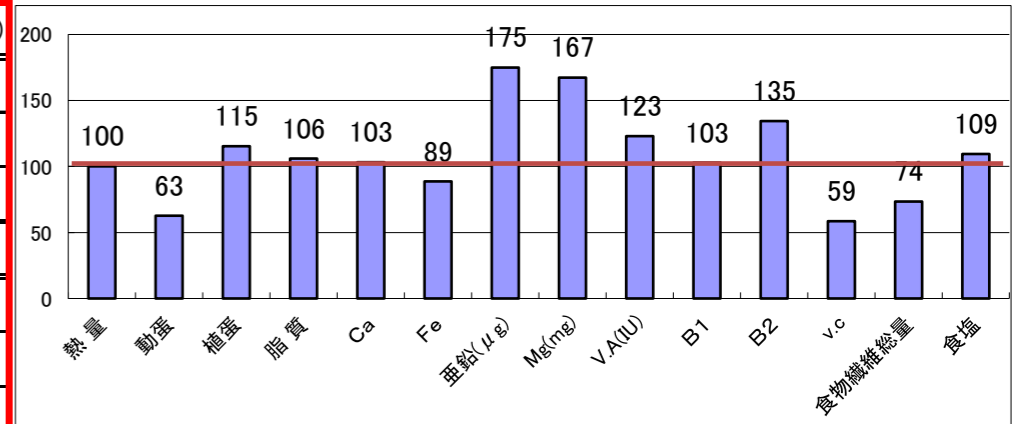
献立名		521食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
1月 22日 月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 切り干し大根の煮物 味噌汁(小松菜・あげ) さばのしょうがに	658 kcal	小学生食数	摂取量	658	18	9.9	21.8	352	3.13	2.61
		タンパク質	268	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		27.6 g	中学生・高校	充足率(%)	83	63	99	84	101	104	131
		脂質	253		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		21.8 g	12月11日	摂取量	74	248.9	0.2	0.4	10.2	2.7	1.8
		数量単位	138	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	147	124	56	108	41	60	91	



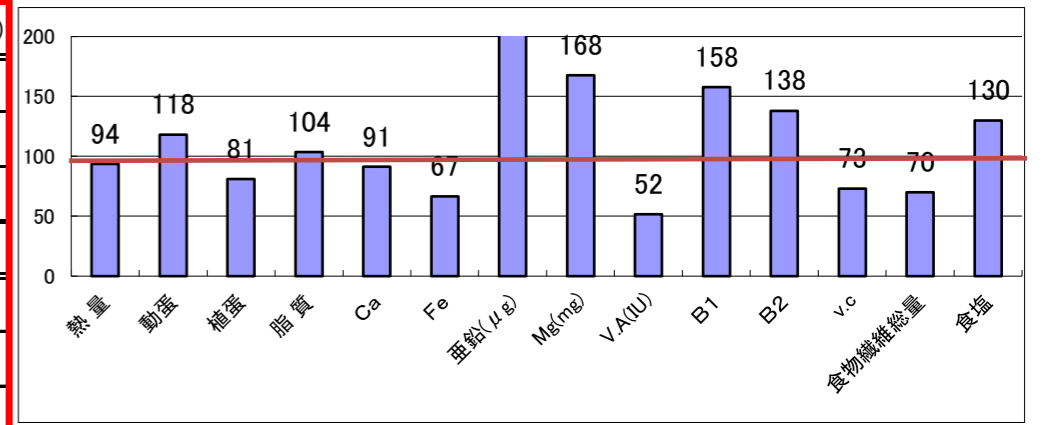
献立名		520食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
1月 23日 火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス マカロニサラダ 春雨スープ かたどクリーム	622 kcal	小学生食数	摂取量	622	11	7.4	23.0	308	1.31	2.21
		タンパク質	269	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		18.2 g	中学生・高校	充足率(%)	96	63	74	128	88	44	111
		脂質	251		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		23.0 g	12月11日	摂取量	52	316.0	0.3	0.5	10.6	2.2	0.7
		数量単位	184	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	104	158	63	137	42	49	36	



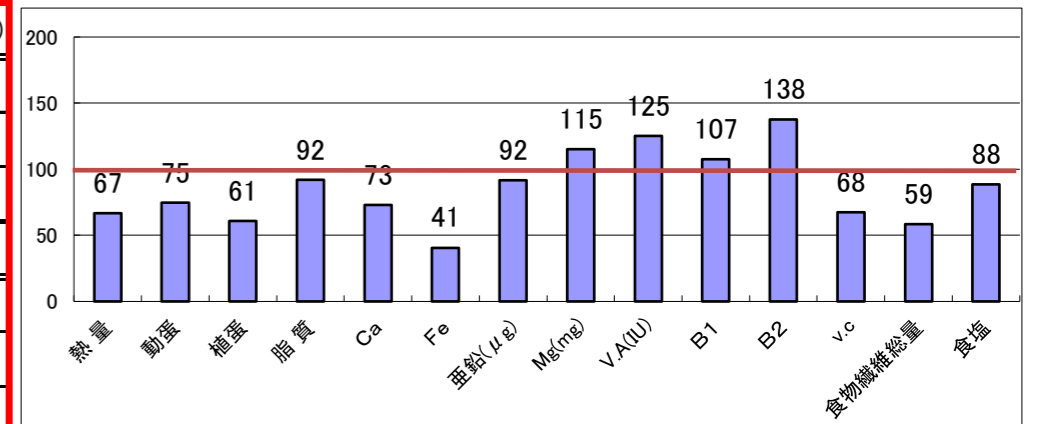
献立名		499食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
1月 24日 水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 とうふのカレーに ナムル 玉葱のスープ	650 kcal	小学生食数	摂取量	650	11	11.5	19.0	362	2.66	3.50
		タンパク質	270	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		22.2 g	中学生・高校	充足率(%)	100	63	115	106	103	89	175
		脂質	229		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		19.0 g	12月11日	摂取量	84	245.8	0.4	0.5	14.7	3.3	2.2
		数量単位	119	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	167	123	103	135	59	74	109	



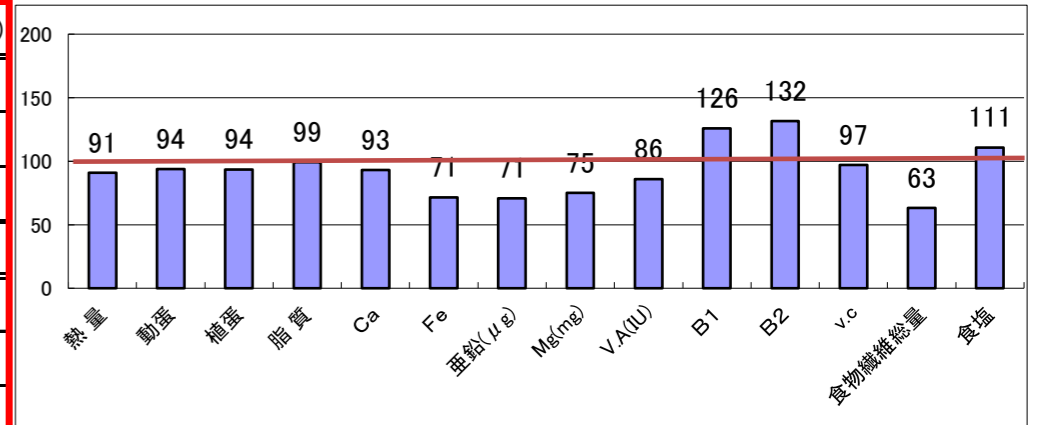
献立名		494 食									
1月 25日 木曜日	ぎゅうにゅう 煮込み肉丼 味噌汁(なめこ) 大根ときゅうりの即席漬け	609 kcal タンパク質 28.2 g 脂質 18.7 g 数量 単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
			265	基準量	609	20	8.1	18.7	319	2.00	4.07
			中学生・高校	充足率(%)	94	118	81	104	91	67	203
			229		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			12月11日	摂取量	84	103.3	0.6	0.6	18.3	3.2	2.6
168	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0			
	充足率(%)	168	52	158	138	73	70	130			



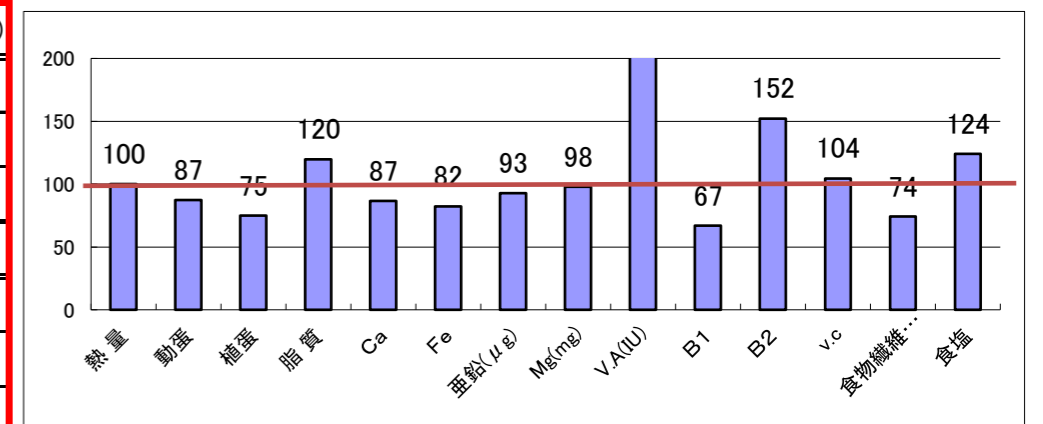
献立名		485 食									
1月 26日 金曜日	ぎゅうにゅう パゲッティナポリタン カスタードプリン	526 kcal タンパク質 20.1 g 脂質 19.1 g 数量 単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
			272	基準量	526	14	6.1	19.1	255	1.22	1.83
			中学生・高校	充足率(%)	67	75	61	92	73	41	92
			213		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			12月11日	摂取量	58	250.1	0.4	0.6	16.9	2.6	1.8
147	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0			
	充足率(%)	115	125	107	138	68	59	88			



献立名		522 食									
1月 29日 月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 大根と鶏肉の煮物 お浸し(白菜) 味噌汁(ふのり)	590 kcal タンパク質 25.3 g 脂質 17.8 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)
			269	基準量	590	16	9.4	17.8	326	2.14	1.42
			中学生・高校	充足率(%)	91	94	94	99	93	71	71
			253		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			12月11日	摂取量	37	171.8	0.5	0.5	24.2	2.8	2.2
165	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0			
	充足率(%)	75	86	126	132	97	63	111			



献立名		522 食									
1月 30日 火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス とりにくのトマト煮 卵のスープ アップルジャム	650 kcal タンパク質 22.3 g 脂質 21.6 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)
			269	基準量	650	15	7.5	21.6	303	2.47	1.86
			中学生・高校	充足率(%)	100	87	75	120	87	82	93
			253		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			12月11日	摂取量	49	689.5	0.3	0.6	26.1	3.3	2.5
252	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0			
	充足率(%)	98	345	67	152	104	74	124			



献立名		522食		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
1月 31日 水曜日	ぎゅうにゅう わかめご飯 ヘルシーサラダ 味噌汁(芋・玉葱・人参) ほたてフライ(2こ)	581 kcal タンパク質 21.3 g 脂質 9.0 g 数量単位	小学生食数	摂取量	581	14	7.3	9.0	275	1.47	1.21
			270	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生・高校	充足率(%)	81	58	73	49	79	49	61
			252		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			12月11日	摂取量	37	147.1	0.5	0.4	20.7	2.9	2.3
			85	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
		充足率(%)	74	74	119	103	83	65	114		

