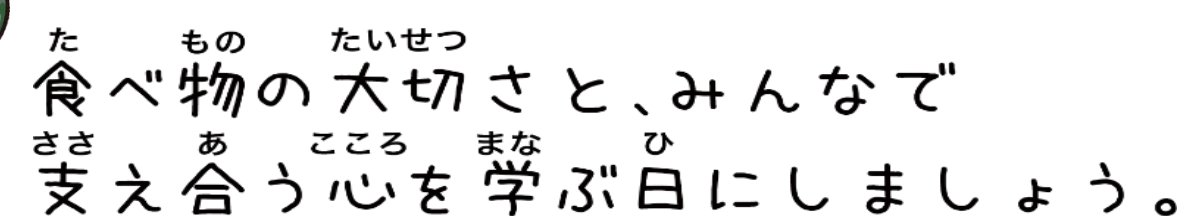
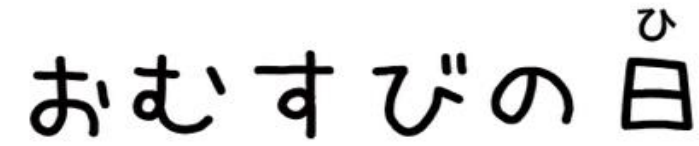




*都合により献立・材料等が変更になることがありますので、ご了承ください。
*牛乳は毎日つきます。
★印は弟子屈産または弟子屈でつくられた食べ物です。

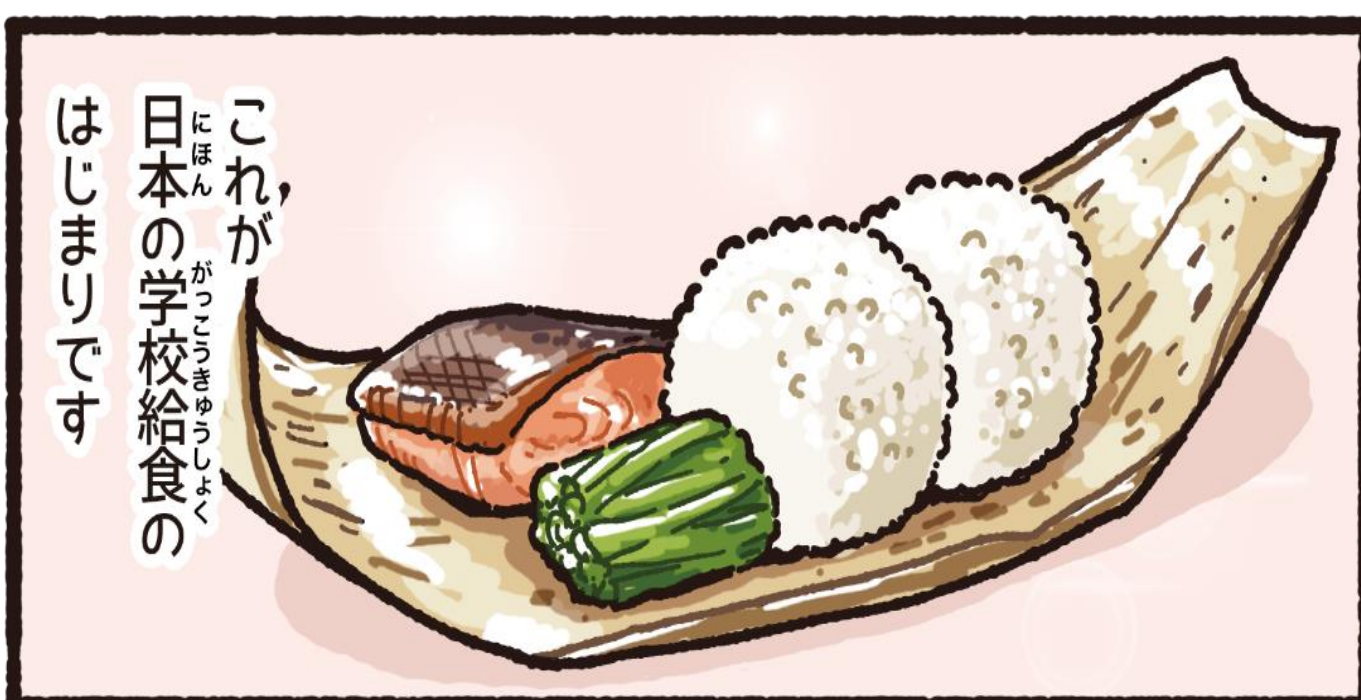


4



1/24~1/30は
ぜん こく がっ こう きゅうしょくしゅうかん
「全国学校給食週間」です

4

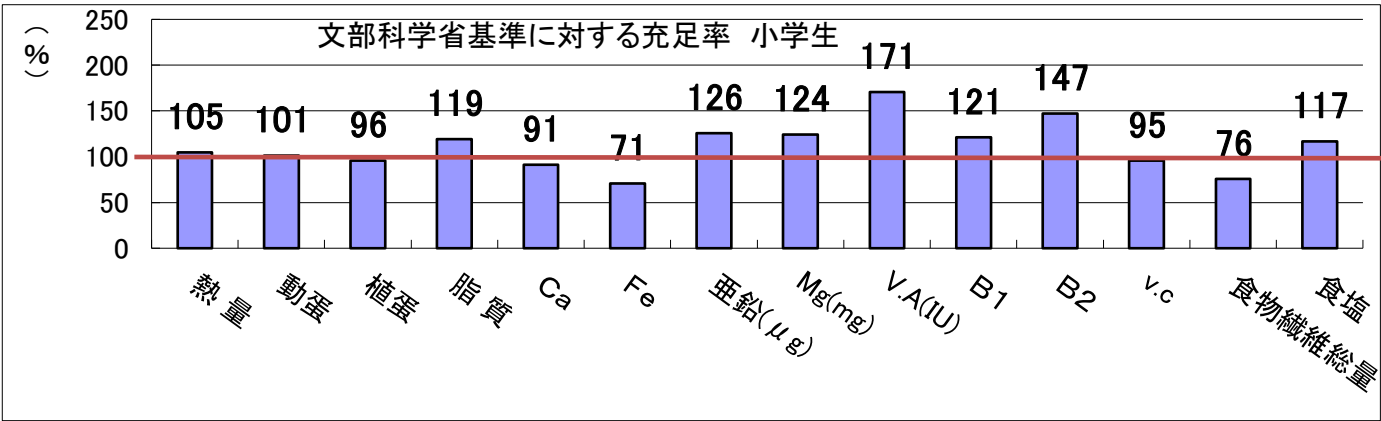


弟子屈町学校給食

1月

平均摂取量及び充足率(小学生)

1 日平均食数 270 食		熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	C a (mg)	F e (mg)	亜鉛(μg)
	充足率	105	101	96	119	91	71	126
	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	681	17.3	9.6	21.5	319	2.1	2.5
		Mg (mg)	V. A (μgRE)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	v. c (mg)	食物繊維 総量(g)	食塩(g)
	充足率	124	171	121	147	95	76	117
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	62	341	0.48	0.59	24	3.4	2.3

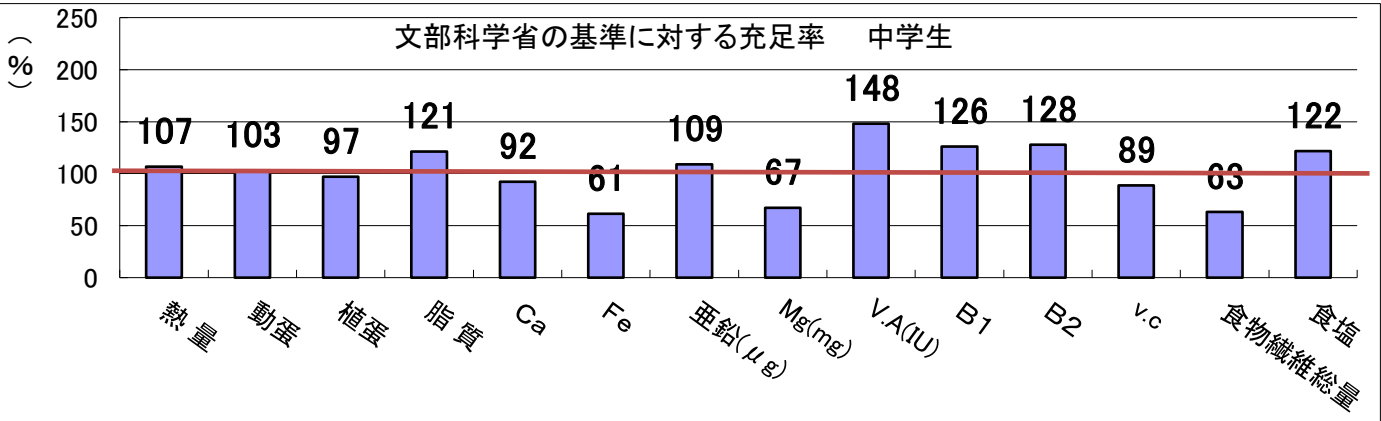


弟子屈町学校給食

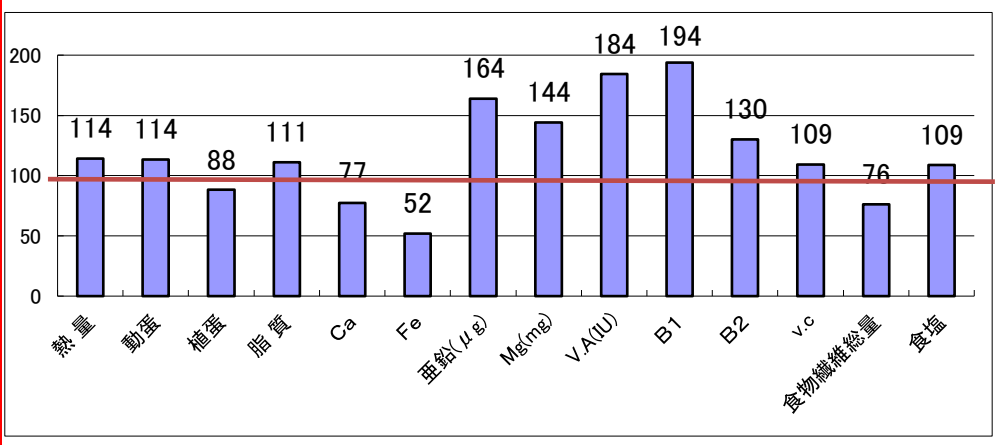
1月

平均摂取量及び充足率(中学生)

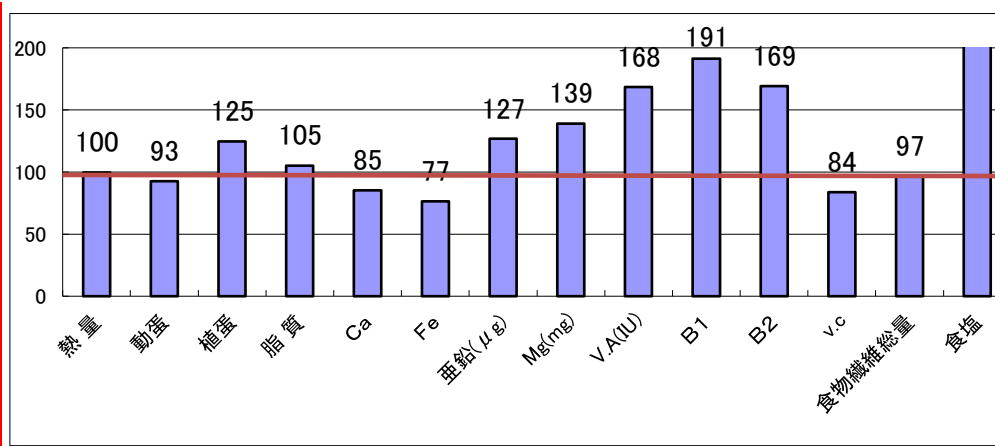
1 日平均食数 223 食		熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	C a (mg)	F e (mg)	亜鉛(μg)
	充足率	107	103	97	121	92	61	109
	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	885	22.4	12.5	27.9	415	2.8	3.3
		Mg (mg)	V. A (μgRE)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	v. c (mg)	食物繊維 総量(g)	食塩(g)
	充足率	67	148	126	128	89	63	122
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	81	443.74	0.63	0.77	31.0	4.4	3.0



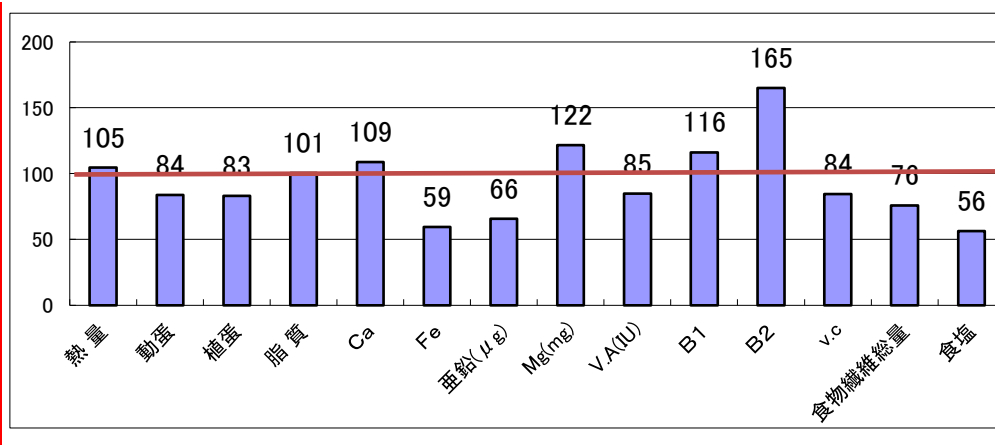
	献立名	501食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
1月15日 木曜日	ぎゅうにゅう ハヤシライス 大根のレモン和え	742 kcal タンパク質 28.1 g 脂質 20.0 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校 231 12月19日 119	摂取量	742	19	8.8	20.0	271	1.56	3.28
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	114	114	88	111	77	52	164
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	72	368.7	0.8	0.5	27.3	3.4	2.2
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	144	184	194	130	109	76	109



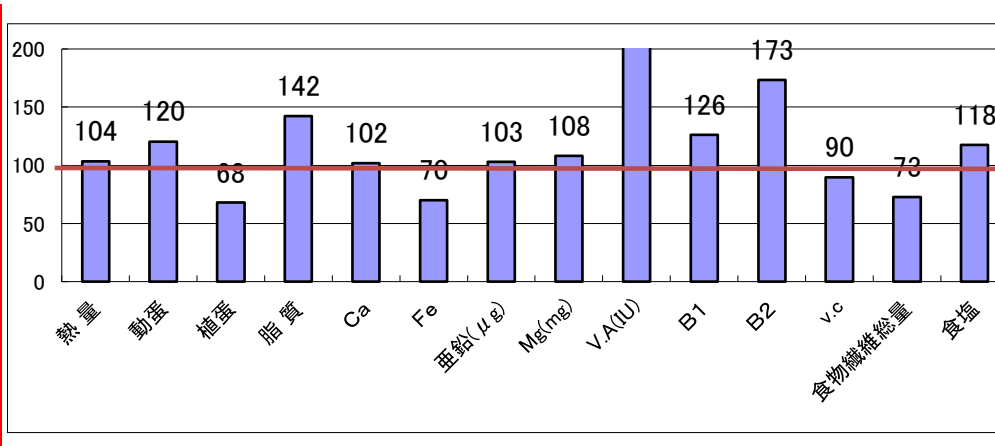
	献立名	501食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
1月16日 金曜日	ぎゅうにゅう 豚肉と茸のあんかけうどん じゃが芋のそぼろ煮	648 kcal タンパク質 28.2 g 脂質 18.9 g 数量単位	小学生食数 274 中学生・高校 227 12月19日 163	摂取量	648	16	12.5	18.9	298	2.30	2.53
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	100	93	125	105	85	77	127
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	70	336.6	0.8	0.7	20.9	4.3	4.2
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	139	168	191	169	84	97	210



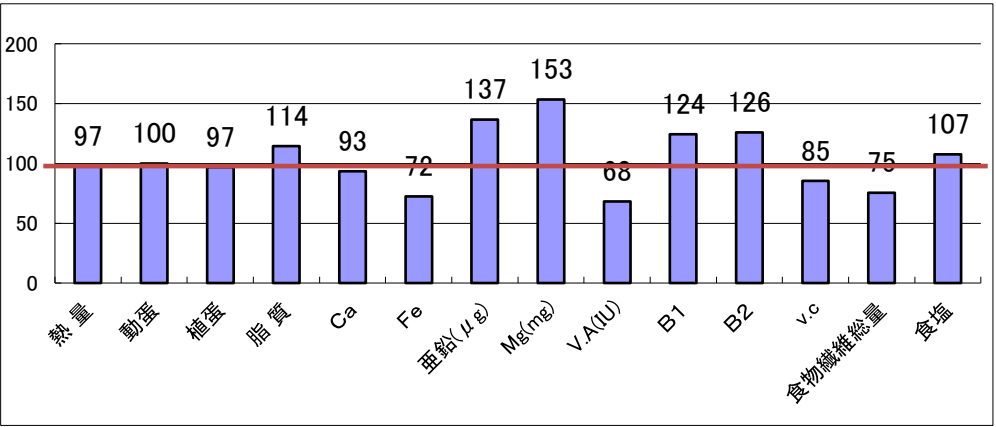
	献立名	498食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
1月19日 月曜日	ぎゅうにゅう わかめご飯 韓国風サラダ コーンスープ 鶏のから揚げ(2個)	830 kcal タンパク質 29.2 g 脂質 27.0 g 数量単位	小学生食数 268 中学生・高校 230 12月22日 179	摂取量	830	21	8.3	27.0	381	1.78	1.31
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	105	84	83	101	109	59	66
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	61	169.5	0.5	0.7	21.1	3.4	1.1
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	122	85	116	165	84	76	56



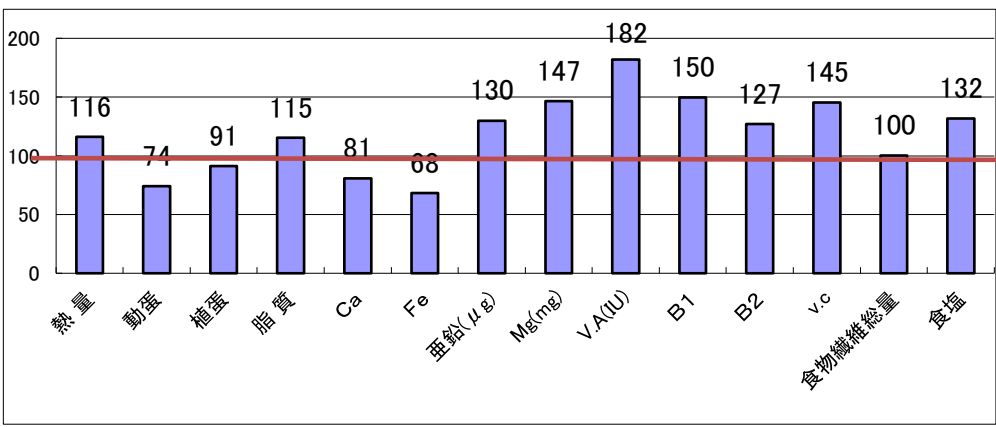
	献立名	493食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
1月20日 火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス ポテトミートグラタン たまごスープ りんごジャム	673 kcal タンパク質 27.3 g 脂質 25.6 g 数量単位	小学生食数 266 中学生・高校 227 12月22日 213	摂取量	673	20	6.8	25.6	357	2.10	2.06
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	104	120	68	142	102	70	103
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	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	2.4
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	108	299	126	173	90	73	118



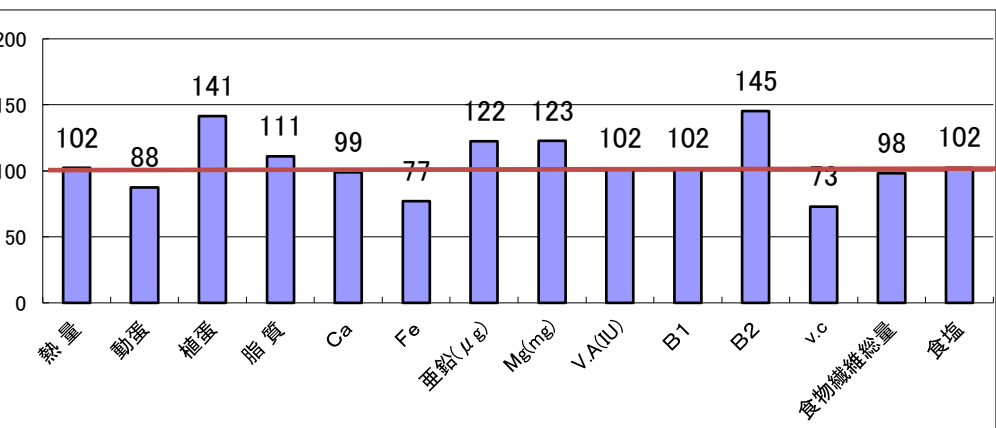
	献立名	497食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
1月21日水曜日	ぎゅうにゅうごはん 大根と豚肉の煮物 もやしのサラダ(味噌マヨネーズ) わかめの味噌汁	632 kcal タンパク質 26.7 g 脂質 20.6 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校生 227 12月22日 154	摂取量 基準量 充足率(%)	632 650 97	17 17 100	9.7 10.0 97	20.6 18.0 114	327 350 93	2.17 3.00 72	2.73 2.00 137
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量 基準量 充足率(%)	77 50 153	136.6 200.0 68	0.5 0.4 124	0.5 0.4 126	21.3 25.0 85	3.4 4.5 75	2.1 2.0 107



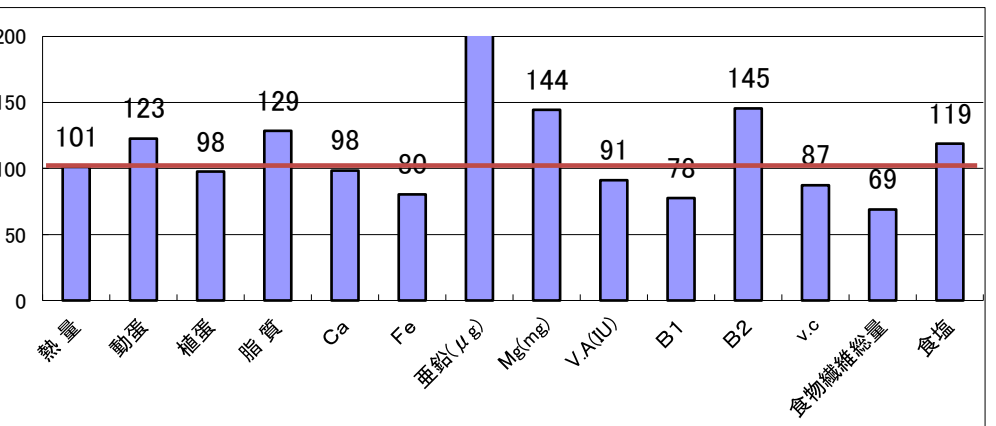
	献立名	495食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
1月22日木曜日	ぎゅうにゅうチキンカレーライス サワーキャベツ	754 kcal タンパク質 21.7 g 脂質 20.8 g 数量単位	小学生食数 266 中学生・高校生 229 12月22日 122	摂取量 基準量 充足率(%)	754 650 116	13 17 74	9.1 10.0 91	20.8 18.0 115	283 350 81	2.04 3.00 68	2.60 2.00 130
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量 基準量 充足率(%)	73 50 147	363.5 200.0 182	0.6 0.4 150	0.5 0.4 127	36.3 25.0 145	4.5 4.5 100	2.6 2.0 132



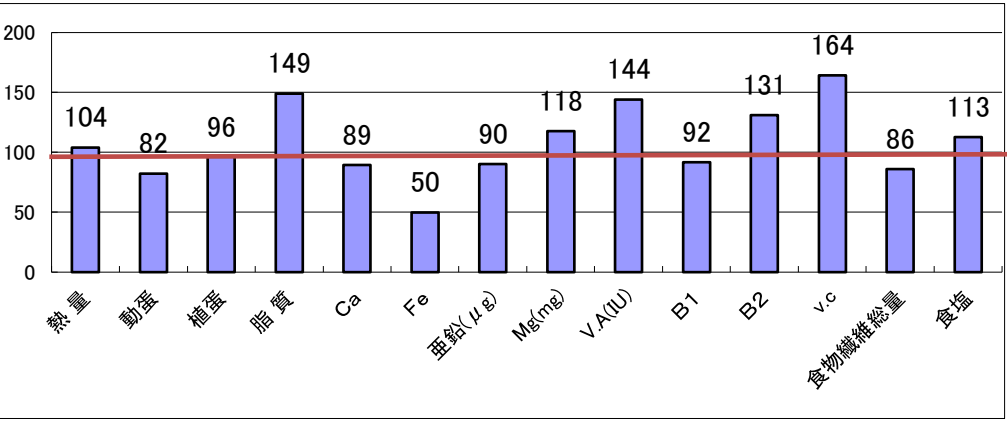
	献立名	497食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
1月23日金曜日	ぎゅうにゅう味噌野菜ラーメン ヨーグルトあえ 2	666 kcal タンパク質 29.0 g 脂質 20.0 g 数量単位	小学生食数 271 中学生・高校生 226 12月22日 231	摂取量 基準量 充足率(%)	666 650 102	15 17 88	14.1 10.0 141	20.0 18.0 111	346 350 99	2.31 3.00 77	2.45 2.00 122
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量 基準量 充足率(%)	61 50 123	203.5 200.0 102	0.4 0.4 102	0.6 0.4 145	18.2 25.0 73	4.4 4.5 98	2.0 2.0 102



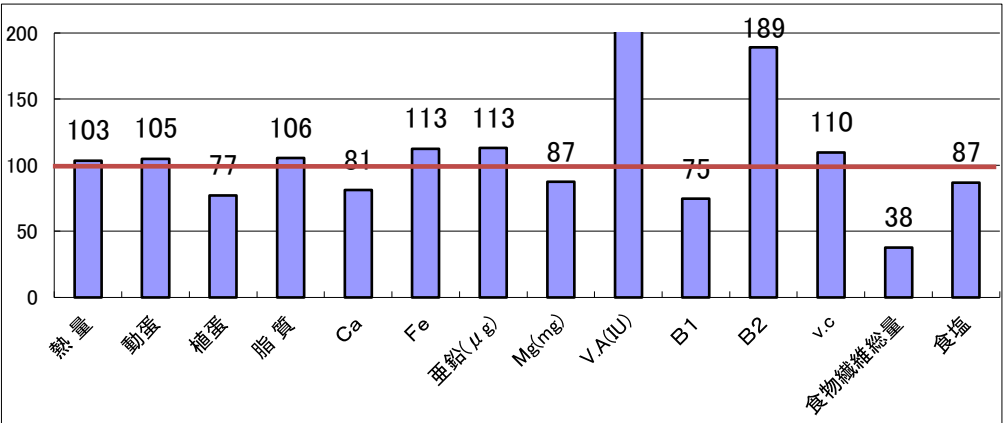
	献立名	500食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
1月26日月曜日	ぎゅうにゅう摩周和牛の煮込み肉丼 お浸し(白菜) 味噌汁(豆腐・葱)	657 kcal タンパク質 30.6 g 脂質 23.1 g 数量単位	小学生食数 271 中学生・高校生 229 12月22日 252	摂取量 基準量 充足率(%)	657 650 101	21 17 123	9.8 10.0 98	23.1 18.0 129	345 350 98	2.41 3.00 80	5.33 2.00 266
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量 基準量 充足率(%)	72 50 144	182.3 200.0 91	0.3 0.4 78	0.6 0.4 145	21.8 25.0 87	3.1 4.5 69	2.4 2.0 119



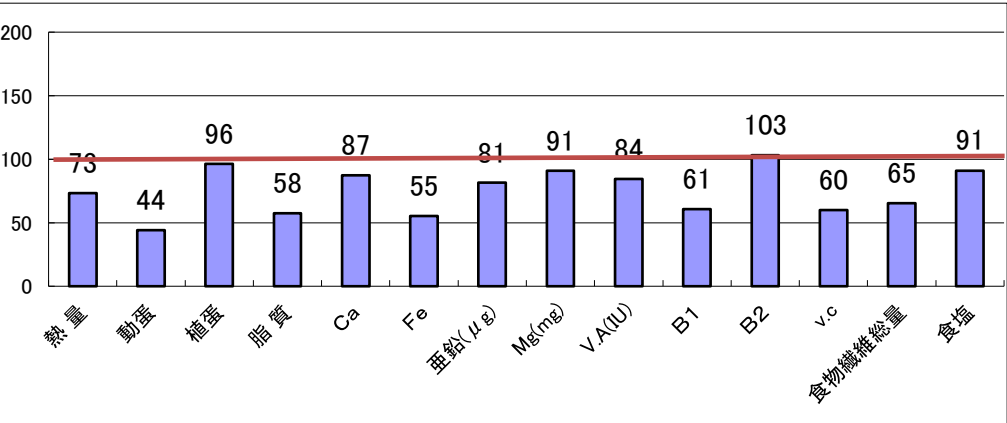
	献立名	500食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
1月27日 火曜日	ぎゅうにゅう ミルクロールパン チーズフォンデュコロック ブロッコリーのツナ和え おおむぎのスープ	676 kcal タンパク質 23.6 g 脂質 26.9 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校 230 12月22日 216	摂取量	676	14	9.6	26.9	313	1.49	1.80
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	104	82	96	149	89	50	90
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	59	288.4	0.4	0.5	41.1	3.9	2.3
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	118	144	92	131	164	86	113



	献立名	467食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
1月28日 水曜日	ぎゅうにゅう ビビンバ トックスープ チヂミ	672 kcal タンパク質 25.5 g 脂質 19.0 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校 197 12月22日 170	摂取量	672	18	7.7	19.0	284	3.38	2.26
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	103	105	77	106	81	113	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	44	609.0	0.3	0.8	27.4	1.7	1.7
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	87	304	75	189	110	38	87



	献立名	477食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
1月29日 木曜日	ぎゅうにゅう ごはん お浸し(小松菜・もやし) 田舎汁 クジラの竜田揚げ	556 kcal タンパク質 24.9 g 脂質 10.5 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校 207 12月22日 121	摂取量	556	15	9.6	10.5	306	1.66	1.63
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	73	44	96	58	87	55	81
					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	168.9	0.2	0.4	15.0	2.9	1.8
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	91	84	61	103	60	65	91



	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30日 金曜日	ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース パンプリン ※すだちゼリー(第高3年生) (+38kcal)	666 kcal タンパク質 27.2 g 脂質 25.5 g 数量単位	小学生食数 272 中学生・高校 210 12月22日 161	摂取量	666	18	9.0	25.5	322	2.28	2.20
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	102	107	90	141	92	76	110
					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	670.9	0.6	0.6	13.5	2.4	3.2
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	116	335	145	162	54	53	159

