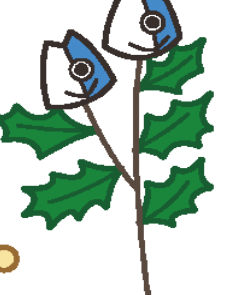


2月 こんだてひょう



【今月の栄養価】
エネルギー = 649Kcal
たんぱく質 = 25.5g
しじふ = 20.9g
(基準値)
(650Kcal)
(21.1g~32.5g)
(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 1月31日
弟子屈町学校給食センター

日曜日	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
	しゅしよく	ふくしよく		
1日	ごはん	ハヤシライス	ごめ いも・ハヤシルウ・バター・さとう	★たまねぎ・にんじん・しいたけ・トマトピューレ・グリーンピース
木曜		だいこんのサラダ	牛乳	
2日	うどん	みそうどん	とりにく	だいこん・きゅうり・にんじん
金曜		はちみつレモンゼリー	ぶたにく・あげ	★ながねぎ・にんじん・しいたけ・しめじ・ごぼう・しょうが
5日	ごはん	ぶたにくとキャベツのいためもの	牛乳	★レモン
月曜		はるさめサラダ	とりにく	★キャベツ・しいたけ・ピーマン・にんにく
		みそしる(たまねぎ)	あげ	★きゅうり・にんじん
6日	ミルクロールパン	チーズコロッケ	チーズ・だっしふんにゅう・だいず	★たまねぎ・にんじん
火曜		マカロニサラダ	ベーコン 牛乳	★きゅうり・たまねぎ・にんじん
		とりときのこのスープ	とりにく	★しいたけ・しめじ・にんじん・こまつな・ながねぎ・なめこ
7日	ごはん	さばのみそに	さば	
水曜		だいこんとちりめんじゃこのあえもの	ちりめんじゃこ・かつお 牛乳	★きゅうり・だいこん・にんじん
		たぬきじる		★ごぼう・つきこんにゃく・ながねぎ・しいたけ・しょうが
8日	ごはん	あぶたまどん	あげ・たまご・ひじき	★たまねぎ・たけのこ・しいたけ・グリーンピース
木曜		もやしサラダ(みそ・マヨネーズ)	とりにく 牛乳	★もやし・きゅうり・にんじん
		みそしる(フノリ)	★とうふ・ふのり	★ながねぎ
9日	スパゲッティ	スパゲッティミートソース	ぶたにく・だいず	★たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・トマト
金曜		ヨーグルト	牛乳	
13日	コッペスライス	ポトフ	とりにく・ウインナー	★にんじん・キャベツ・たまねぎ・だいこん
火曜		ブロッコリーのツナあえ	まぐろ 牛乳	★ブロッコリー・にんじん・きゅうり
		チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう	
14日	ごはん	しろみざかなのフライ	さかな	★たまねぎ・パセリ・レモン
水曜		もやしサラダ(ちゅうかう)	とりにく 牛乳	★もやし・きゅうり・にんじん
		よしのじる	★とうふ	★ながねぎ・にんじん
15日	ごはん	ボークカレー	ぶたにく	★たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご
木曜		だいこんのレモンあえ	牛乳	
16日	ラーメン	ごもくラーメン	さとう	だいこん・きゅうり・レモン・にんじん
金曜		れいとうパイン	ラーメン・ごまあぶら	★ながねぎ・にんじん・もやし・たけのこ
			牛乳	★パイナップル
19日	ごはん	マーボーどうふ	ごめ でんぶん・さとう・ごまあぶら	★にんじん・ながねぎ・にんにく・しょうが
月曜		はるまき	ごむぎこ	★たまねぎ・もやし・たけのこ
		たまごスープ	たまご・とりにく	★にんじん・こまつな・しいたけ・ながねぎ
20日	バーガーパン	てりやきハンバーグ スライスチーズ	とりにく・ぶたにく・だいず チーズ	★たまねぎ
火曜		コールスローサラダ	牛乳	★キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・レモン・たまねぎ
		天婦羅のスープ	とりにく	★たまねぎ・しいたけ・にんじん
21日	ごはん	ぶたにくのからみそどん	ぶたにく	★たまねぎ・しょうが・ピーマン
水曜		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
		みそしる(ﾀﾞｲｺﾝ)	あげ	★だいこん・にんじん
22日	ごはん	とりのてりやき	とりにく	★しょうが・にんにく
木曜		ほうれんそうのゴマあえ	牛乳	★ほうれんそう・もやし
		けんちんじる	★とうふ・あげ・とりにく	★にんじん・ごぼう・ながねぎ
26日	ごはん	とかちだいずコロッケ	だいず	★たまねぎ
月曜		やきぶたのサラダ	ぶたにく 牛乳	★きゅうり・キャベツ・しょうが・たまねぎ・レモン
		かみなりじる	★とうふ	★ごぼう・にんじん・つきこんにゃく・ながねぎ
27日	コッペスライス	とりにくのクリームに	とりにく・ぎゅうにゅう	★たまねぎ・にんじん・グリーンピース・しいたけ
火曜		はくさいのスープ	とりにく・ベーコン 牛乳	★はくさい・にんじん・しいたけ
		りんごジャム	さとう・コーンスターチ	★りんご
28日	ごはん	すきやきふうに	ぶたにく・こうやとうふ	★たまねぎ・つきこんにゃく・はくさい・たけのこ
水曜		こまつなともやしのおひたし	かつお 牛乳	★こまつな・もやし・しめじ
		みそしる(いも・にんじん)	いも	★にんじん・たまねぎ
29日	ごはん	パイコーハン	ぶたにく	★たけのこ・はくさい・しいたけ・ながねぎ・しょうが・きくらげ・にんにく
木曜		ナムル	牛乳	★もやし・きゅうり・にんじん・にんにく
		わかめスープ	とりにく・わかめ	★ながねぎ・しいたけ・にんじん
		【弟子屈高校】すだちゼリー	さとう・でんぶん	★すだち

*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。

添加物一覧 令和6年2月

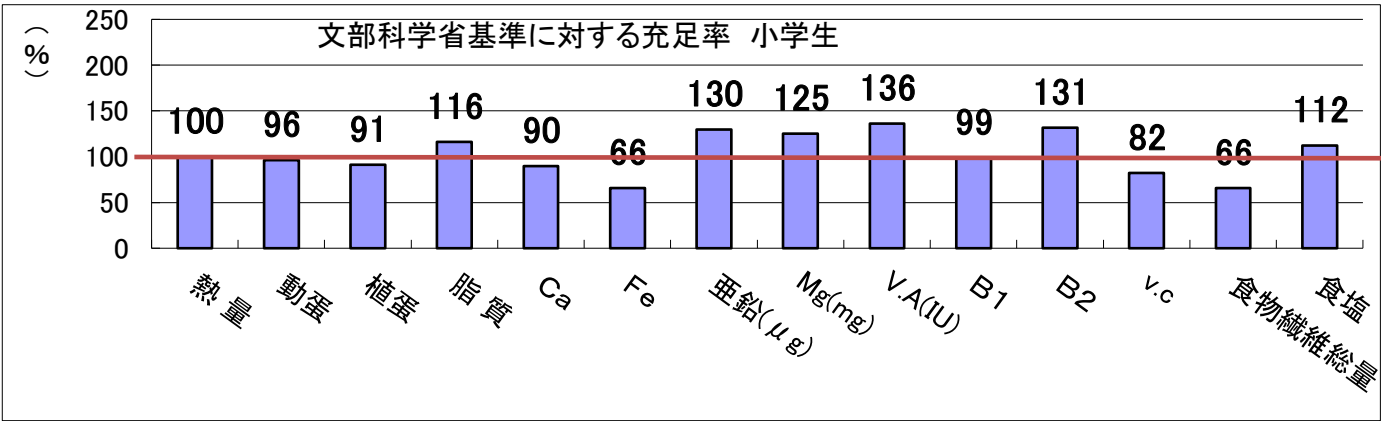
日曜日	献立名	調味料・加工食品	内 容	調味料・加工食品	内 容	調味料・加工食品	内 容
1 日	ハヤシライス	エバラ ハヤシルウ 缶調⇒	小麦粉、ラード、野菜・果実（トマト・玉ねぎ・林檎・にんにく）、砂糖、食塩、酵母エキスを、乳糖、ソースパウダー、香辛料、蛋白加水分解物、カラメル色素、調味料（アミノ酸等）、酸味料、香料材料の一部に大豆・鶏肉・豚肉				
木曜日	だいごんのサラダ	味の素マヨネーズ⇒	食用植物油、糖類（水あめ、ぶどう糖）、卵、醸造酢、食塩、濃縮レモン果汁／調味料（アミノ酸）、香辛料抽出物、（一部に卵、大豆を含む）	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩		
2 日	みそうどん	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、鰹エキスを、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B 1	豆板醬⇒	唐辛子、そら豆、食塩、清酒	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩
		日の出本みりん⇒	（餅米・米麹）、アルコール、糖類				
金曜日	はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー	糖類（水あめ、果糖ぶどう糖液糖）、レモン果汁、はちみつ、ゲル化剤、増粘多糖類、酸味料、クエン酸鉄Na、香料、着色料（ビタミンB2）、水				
5 日	ぶたにくとキャベツのいためもの	豆板醬⇒	唐辛子、そら豆、食塩、清酒	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
月曜日	はるさめサラダ	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、鰹エキスを、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B 1
6 日	みそしる（たまねぎ）	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
火曜日	チーズコロッケ	チーズコロッケ	ばれいしょ、チーズフード（ナチュラルチーズ、プロセスチーズ、食塩）脱脂粉乳、砂糖、パン粉、食塩、バターミックス、小麦粉、植物油、米粉、粉末状大豆たん白、ぶどう糖、でん粉、安定剤（加工デンプン）、乳化剤、増粘多糖類、加水（水道水、井戸水（飲水適応）				
7 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（札幌バルナバフーズ⇒	豚バラ肉・塩・砂糖		
7 日	とりときのこのスープ						
水曜日	さばのみそに	サバの味噌煮⇒	さば、タレ（味噌、砂糖、発酵調味料、でん粉）、水、（一部にさば・大豆を含む）				
8 日	だいごん と ちりめんじゃこのあえもの	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		
木曜日	たぬきじる	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
9 日	あぶたまどん	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
木曜日	もやしのサラダ（みそ・マヨネーズ）	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）	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩		
9 日	みそしる（ブロッリ）	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
金曜日	スパゲッティミートソース	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）		
13 日	ヨーグルト						
火曜日	ポトフ						
14 日	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）				
水曜日	チョコレートクリーム						
15 日	しろみぎかな 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）		
木曜日	もやしのサラダ(ちゅうかふう)	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	タマノイ穀物酢⇒	米、アルコール、酒粕、食塩		
火曜日	よしのじる	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		
16 日	ポークカレー	エバラ ハヤシルウ 缶調⇒	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、酵母エキスを、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⇒	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、酵母エキスを、ココア、ボーケイオン、りんごペースト、ボーケエキスを、小麦発酵調味料、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、増粘剤（グアーガム）、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
木曜日	だいごんのレモンあえ						
金曜日	ごもくラーメン	華味醤油味⇒	醤油、食塩、動物油脂、玉ねぎ、植物油、ビーフエキスを、香辛料、蛋白加水分解物、酵母エキスを、もやし、調味料（アミノ酸等・Lグルタミン酸Na・5'ーリボスクレオチドNa・コハク酸二Na）、増粘多糖類（タマリンドガム・キンサンタンガム・寒天）カラメル色素、香辛料抽出物	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩		
19 日	れいとうパイ						
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	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	豆板醬⇒	唐辛子、そら豆、食塩、清酒
		キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
20 日	はるまき	華巻き⇒	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）				
火曜日	たまごスープ						
21 日	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ⇒	鶏肉、豚肉、たまねぎ、粒状植物性たん白、豚脂、でん粉、砂糖、トマトケチャップ、植物油、乾燥マッシュポテト、野菜ペースト、香辛料、オニオンエキスパウダー、食塩、酵母エキスを、水、加工デンプン、炭酸Ca、調味料（無機塩）、焼成Ca、ピロリン酸鉄、着色料（ココア）、硫酸Ca、大豆	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
		日の出本みりん⇒	（餅米・米麹）、アルコール、糖類				
水曜日	スライスチーズ	スライスチーズ⇒	ナチュラルチーズ、ミルクカルシウム、乳化剤、ピロリン酸第二鉄製剤、添加水				
火曜日	コールスローサラダ	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）				
22 日	タタキのスープ						
木曜日	ぶたにくのからみそどん	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、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	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩
		豆板醬⇒	唐辛子、そら豆、食塩、清酒				
23 日	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				
24 日	みそしる（タマネギ）	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
25 日	とりのてりやき	日の出本みりん⇒	（餅米・米麹）、アルコール、糖類	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
		キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
26 日	ほうれんそうのゴマあえ	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
27 日	けんちんじる	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
28 日	とかちだいちコロッケ	十勝大豆コロッケ⇒	じゃが芋・大豆・玉葱・マーガリン・脱脂粉乳・パン粉・小麦粉・植物油・澱粉・砂糖・食塩・カレー粉・香辛料				
29 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		
30 日	かみなりじる	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
31 日	とりにくのクリームに	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				
32 日	はくさいのスープ	無塩せきベーコン（札幌バルナバフーズ⇒	豚バラ肉・塩・砂糖				
33 日	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				
34 日	すきやきふう	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		
35 日	こまつな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				
36 日	みそしる（いも・にんじん）	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
37 日	パイコーハン	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		
38 日	ナムル	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	豆板醬⇒	唐辛子、そら豆、食塩、清酒		
39 日	わかめスープ						
40 日	【弟子屈高校】+すだちゼリー	すだちゼリー⇒	水飴、トウモロコシでん粉、さつま芋でん粉、ぶどう糖、異性化液糖、砂糖、すだち果汁、粉末水あめ、トレハロース、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、水				

弟子屈町学校給食

2月

平均摂取量及び充足率(小学生)

1 日平均食数 254 食 179.8 円		熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	C a (mg)	F e (mg)	亜鉛(μg)
	充足率	100	96	91	116	90	66	130
	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	649	16.4	9.1	20.9	314	2.0	2.6
		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	125	136	99	131	82	66	112
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	63	272	0.40	0.53	21	3.0	2.2

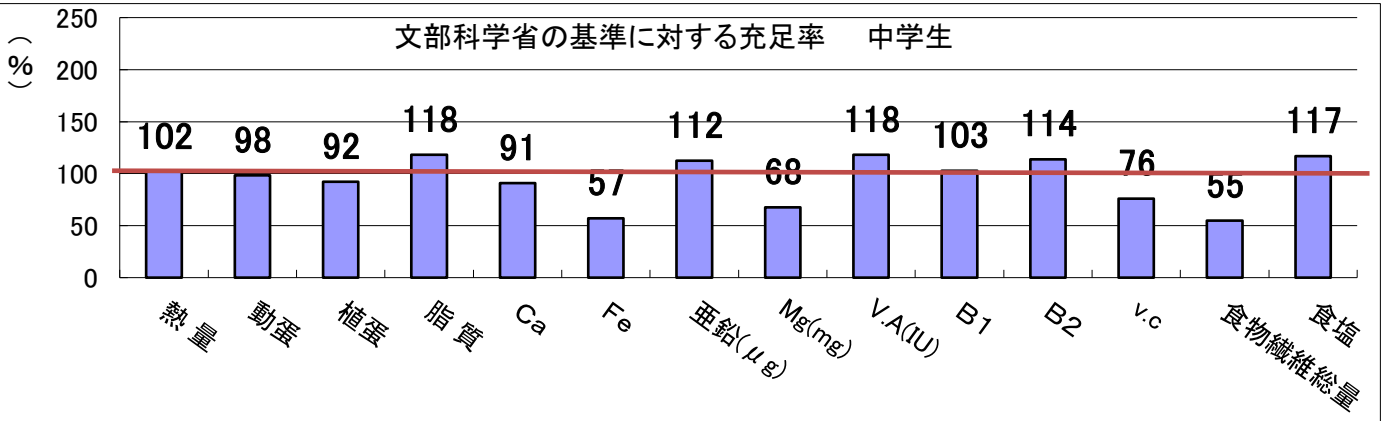


弟子屈町学校給食

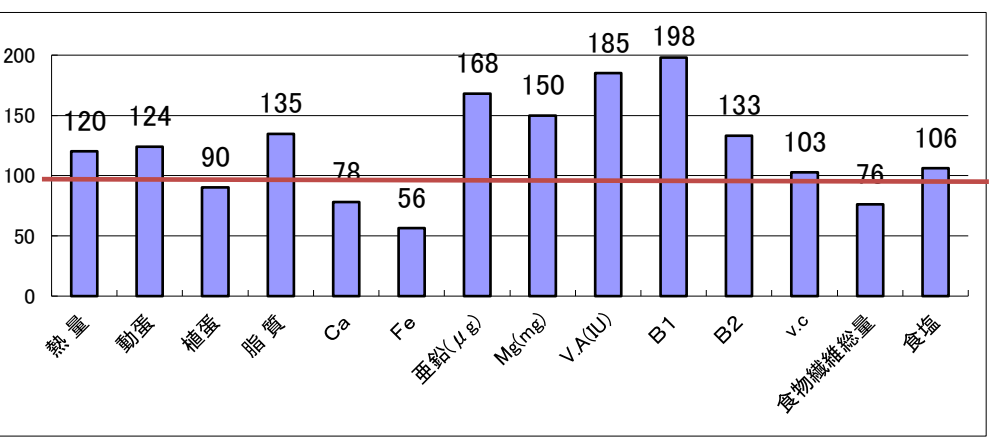
2月

平均摂取量及び充足率(中学生)

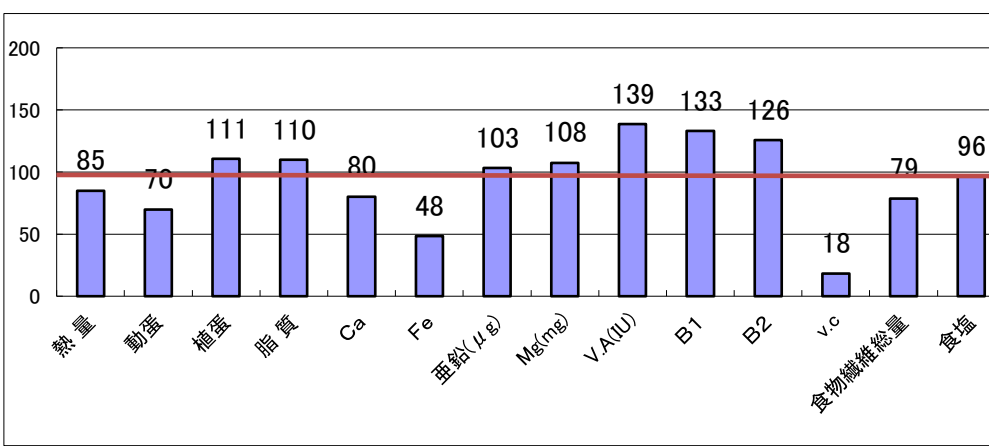
1 日平均食数 207 食 233.8 円		熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	C a (mg)	F e (mg)	亜鉛(μg)
	充足率	102	98	92	118	91	57	112
	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	844	21.3	11.8	27.1	409	2.6	3.4
		Mg (mg)	V. A (μgRE)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	v. c (mg)	食物繊維 総量(g)	食塩(g)
	充足率	68	118	103	114	76	55	117
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	81	353.97	0.51	0.68	26.7	3.8	2.9



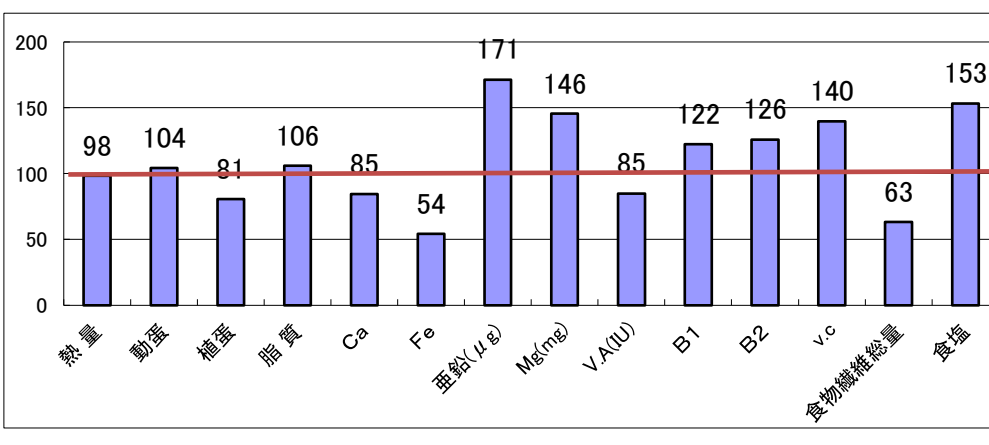
	献立名	484食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月 1日 木曜日	ぎゅうにゅう ハヤシライス 大根のサラダ	781 kcal タンパク質 30.1 g 脂質 24.2 g 数量単位	小学生食数 269 中学生・高校 215 1月16日 119	摂取量	781	21	9.0	24.2	273	1.69	3.36
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	120	124	90	135	78	56	168
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	75	370.5	0.8	0.5	25.7	3.4	2.1
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	150	185	198	133	103	76	106



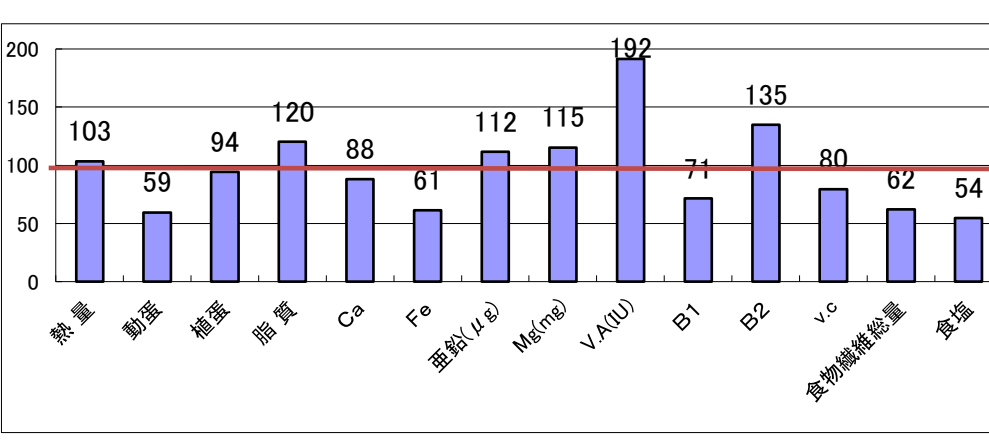
	献立名	438食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月 2日 金曜日	ぎゅうにゅう 味噌うどん はちみつレモンゼリー	647 kcal タンパク質 22.9 g 脂質 19.8 g 数量単位	小学生食数 227 中学生・高校 211 1月16日 140	摂取量	647	12	11.0	19.8	281	1.45	2.07
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	85	70	111	110	80	48	103
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	54	277.6	0.5	0.5	4.6	3.5	1.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	108	139	133	126	18	79	96



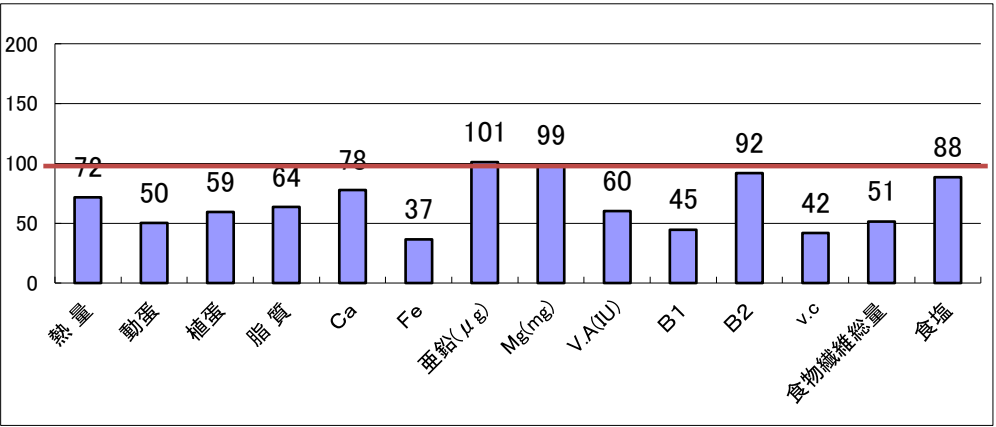
	献立名	502食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月 5日 月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 豚肉とキャベツの炒め物 春雨サラダ 味噌汁(たまねぎ)	639 kcal タンパク質 25.8 g 脂質 19.1 g 数量単位	小学生食数 271 中学生・高校 231 1月16日 115	摂取量	639	18	8.1	19.1	296	1.63	3.43
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	98	104	81	106	85	54	171
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	73	170.0	0.5	0.5	34.9	2.8	3.1
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	146	85	122	126	140	63	153



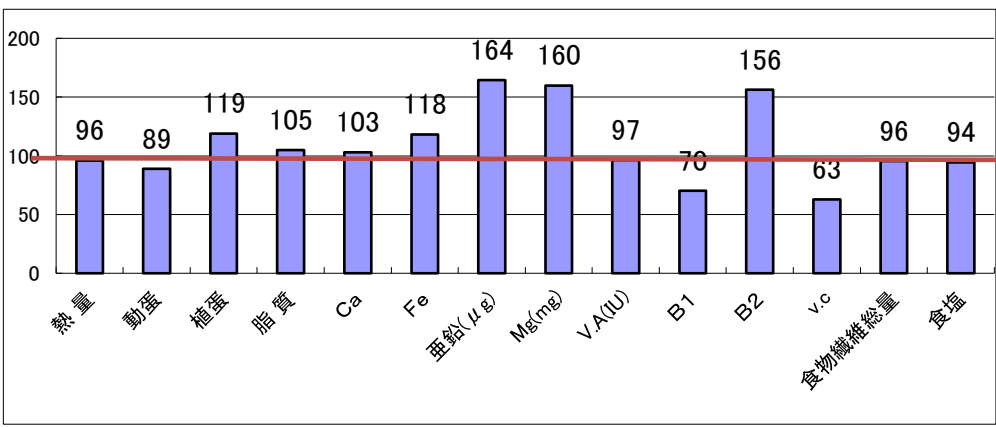
	献立名	495食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月 6日 火曜日	ぎゅうにゅう ミルクロールパン チーズコロッケ マカロニサラダ 鶏ときのこのスープ	671 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 21.7 g 数量単位	小学生食数 268 中学生・高校 227 1月16日 242	摂取量	671	10	9.4	21.7	309	1.84	2.24
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	103	59	94	120	88	61	112
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	58	383.3	0.3	0.5	19.9	2.8	1.1
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	115	192	71	135	80	62	54



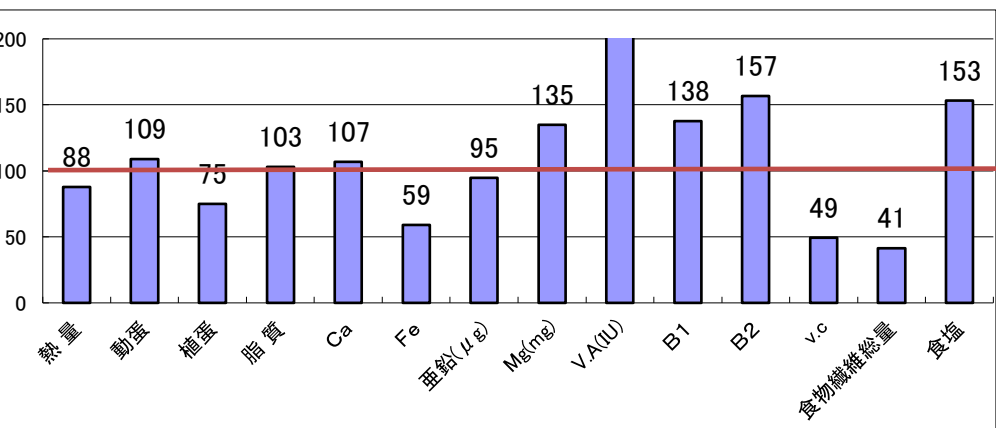
	献立名	502食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月7日水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 <small>大根とちりめんじゃこのあえもの</small> たぬき汁 さばのみそに	620 kcal タンパク質 24.0 g 脂質 20.2 g 数量単位	小学生食数 272 中学生・高校 230 1月16日 322	摂取量	620	18	5.9	20.2	272	1.10	2.02
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	72	50	59	64	78	37	101
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	49	120.5	0.2	0.4	10.4	2.3	1.8
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	99	60	45	92	42	51	88



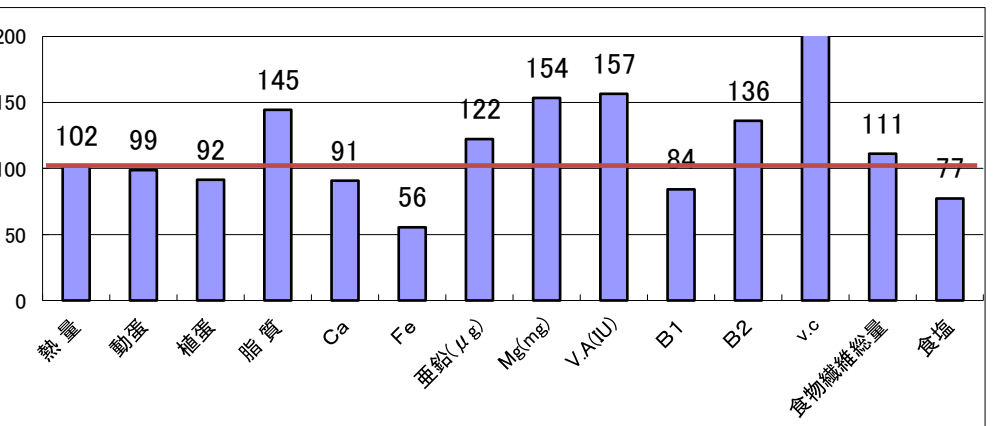
	献立名	322食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月8日木曜日	ぎゅうにゅう あぶたまどん もやしのサラダ 味噌汁(ふのり)	624 kcal タンパク質 27.0 g 脂質 18.9 g 数量単位	小学生食数 271 中学生・高校 51 1月16日 289	摂取量	624	15	11.9	18.9	360	3.55	3.29
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	96	89	119	105	103	118	164
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	80	193.0	0.3	0.6	15.7	4.3	1.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	160	97	70	156	63	96	94



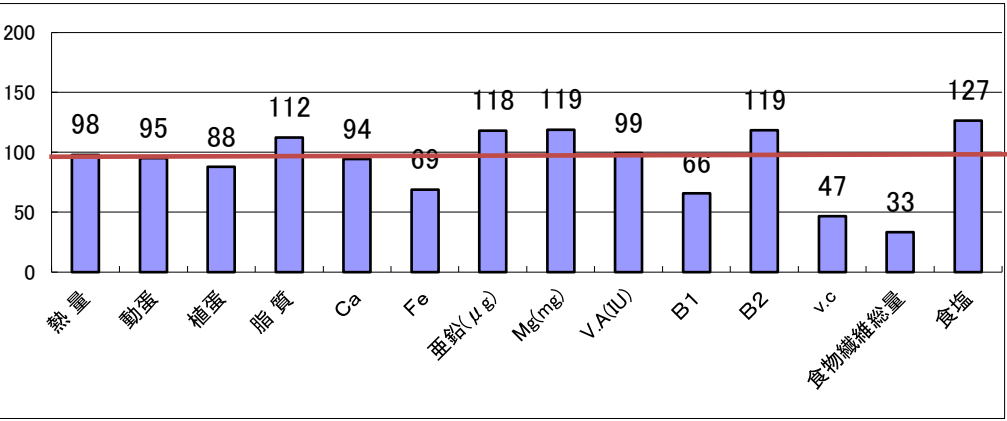
	献立名	382食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月9日金曜日	ぎゅうにゅう パゲッティミートソース ヨーグルト	570 kcal タンパク質 26.0 g 脂質 18.5 g 数量単位	小学生食数 193 中学生・高校 189 1月16日 139	摂取量	570	18	7.5	18.5	374	1.77	1.89
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	88	109	75	103	107	59	95
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	67	604.3	0.6	0.6	12.3	1.9	3.1
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	135	302	138	157	49	41	153



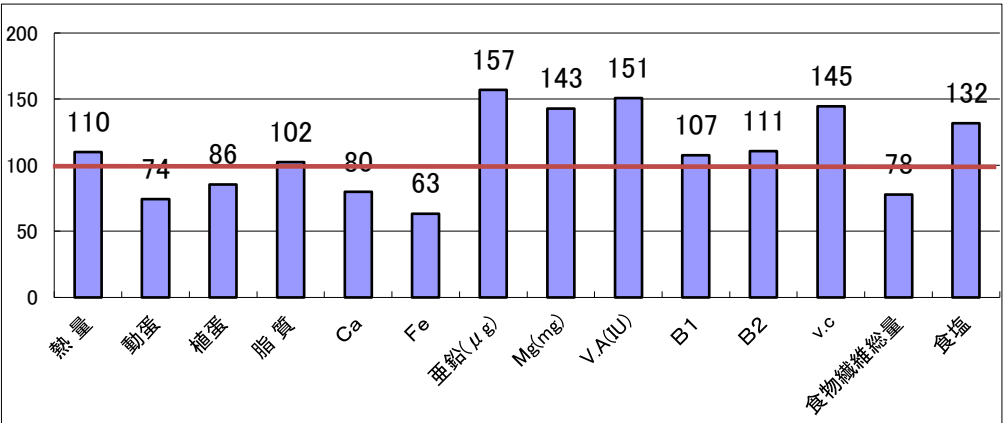
	献立名	464食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月13日火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス ポ・ト・フ ブロッコリーのツナ和え チョコレートクリーム	661 kcal タンパク質 26.0 g 脂質 26.0 g 数量単位	小学生食数 272 中学生・高校 192 1月17日 240	摂取量	661	17	9.2	26.0	318	1.67	2.45
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	102	99	92	145	91	56	122
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	77	313.0	0.3	0.5	55.1	5.0	1.5
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	154	157	84	136	220	111	77



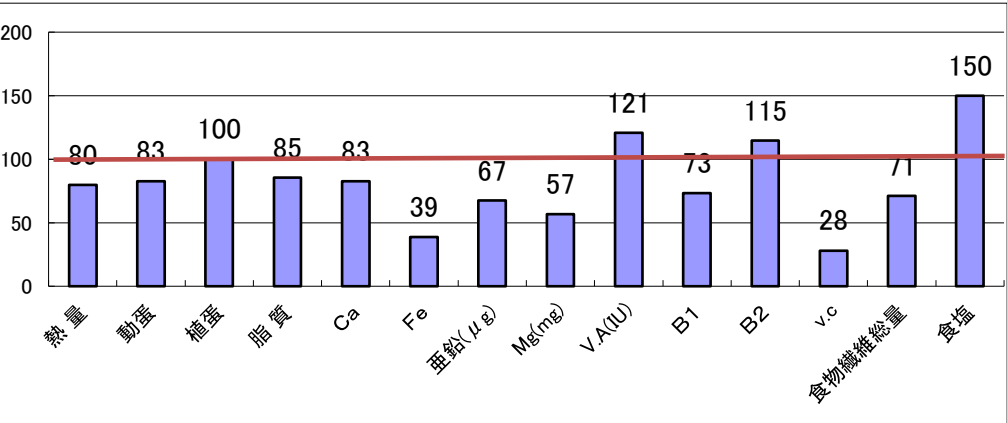
	献立名	474食			熱量(kcal)	動蛋白(g)	植蛋白(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月14日水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 白身魚のフライ もやしのサラダ 吉野汁	637 kcal タンパク質 25.0 g 脂質 20.2 g 数量単位	小学生食数 272 中学生・高校 202 1月17日 129	摂取量	637	16	8.8	20.2	330	2.06	2.36
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	98	95	88	112	94	69	118
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	59	198.5	0.3	0.5	11.7	1.5	2.5
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	119	99	66	119	47	33	127



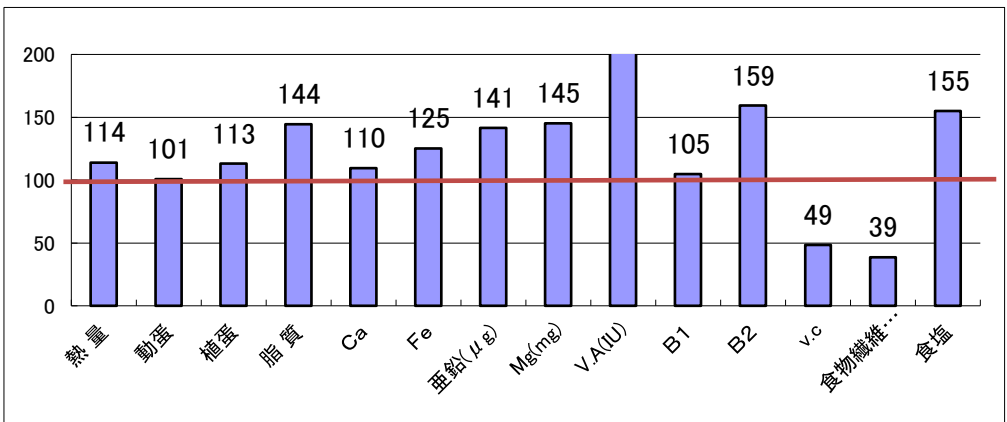
	献立名	469食			熱量(kcal)	動蛋白(g)	植蛋白(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月15日木曜日	ぎゅうにゅう カレーライス 大根のレモン和え	715 kcal タンパク質 21.2 g 脂質 18.4 g 数量単位	小学生食数 271 中学生・高校 198 1月17日 110	摂取量	715	13	8.6	18.4	280	1.90	3.14
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	110	74	86	102	80	63	157
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	71	301.4	0.4	0.4	36.1	3.5	2.6
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	143	151	107	111	145	78	132



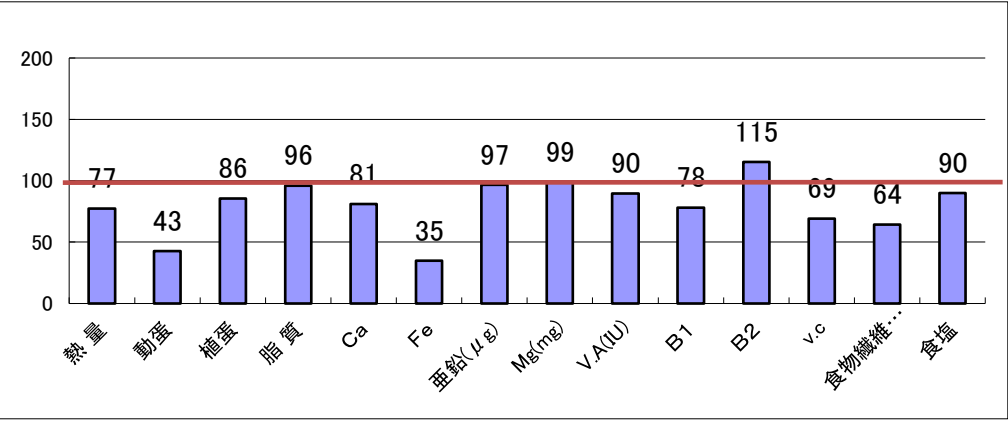
	献立名	381食			熱量(kcal)	動蛋白(g)	植蛋白(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月16日金曜日	ぎゅうにゅう 五目ラーメン 冷凍パイナップル	540 kcal タンパク質 24.1 g 脂質 15.4 g 数量単位	小学生食数 193 中学生・高校 188 1月17日 167	摂取量	540	14	10.1	15.4	289	1.16	1.35
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	80	83	100	85	83	39	67
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	28	241.5	0.3	0.5	7.0	3.2	3.0
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	57	121	73	115	28	71	150



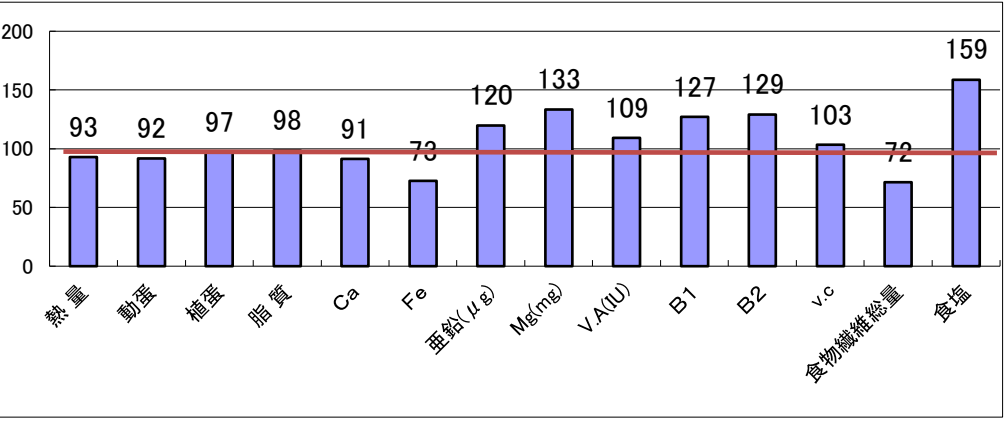
	献立名	495食			熱量(kcal)	動蛋白(g)	植蛋白(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月19日月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 マーボー豆腐 春巻き 卵のスープ	741 kcal タンパク質 28.4 g 脂質 26.0 g 数量単位	小学生食数 267 中学生・高校 228 1月17日 192	摂取量	741	17	11.3	26.0	384	3.76	2.83
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	114	101	113	144	110	125	141
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	73	555.0	0.4	0.6	12.1	1.7	3.1
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	145	278	105	159	49	39	155



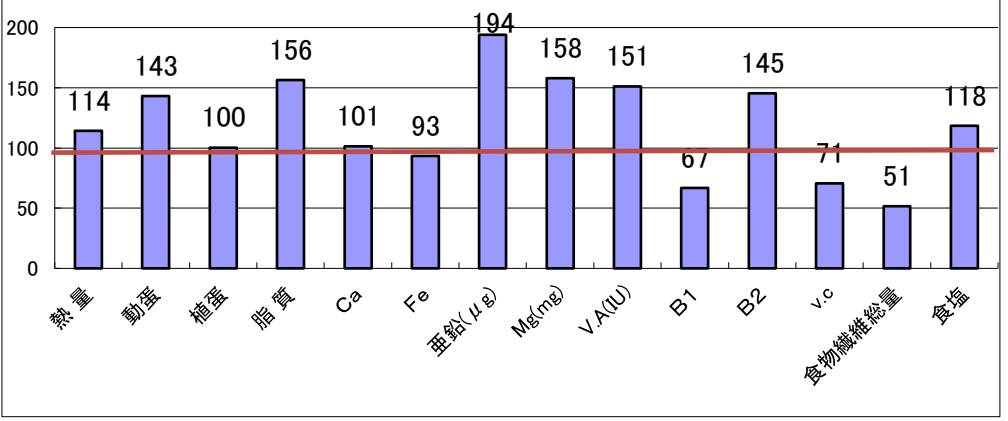
	献立名	438食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月20日火曜日	ぎゅうにゅうハンバーガーパン 照り焼きハンバーグ スライスチーズ コールスローサラダ 玉葱のスープ	661 kcal タンパク質 25.6 g 脂質 27.8 g 数量単位	小学生食数 208 中学生・高校生 230 1月17日 79	摂取量	661	17	8.6	27.8	284	1.04	1.93
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	77	43	86	96	81	35	97
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	49	179.1	0.3	0.5	17.3	2.9	1.8
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	99	90	78	115	69	64	90



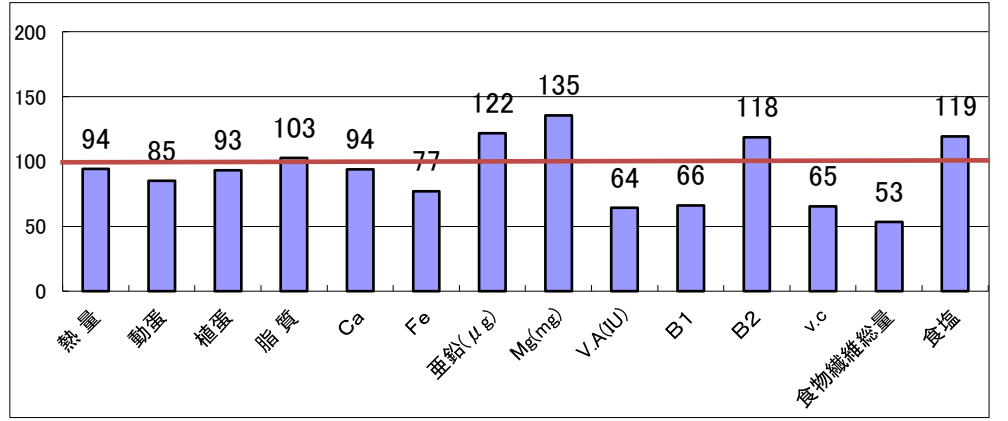
	献立名	502食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月21日水曜日	ぎゅうにゅう豚肉の辛味噌丼 お浸し(白菜) 味噌汁(大根)	604 kcal タンパク質 25.3 g 脂質 17.7 g 数量単位	小学生食数 273 中学生・高校生 229 1月17日 134	摂取量	604	16	9.7	17.7	320	2.18	2.40
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	93	92	97	98	91	73	120
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	67	218.3	0.5	0.5	25.8	3.2	3.2
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	133	109	127	129	103	72	159



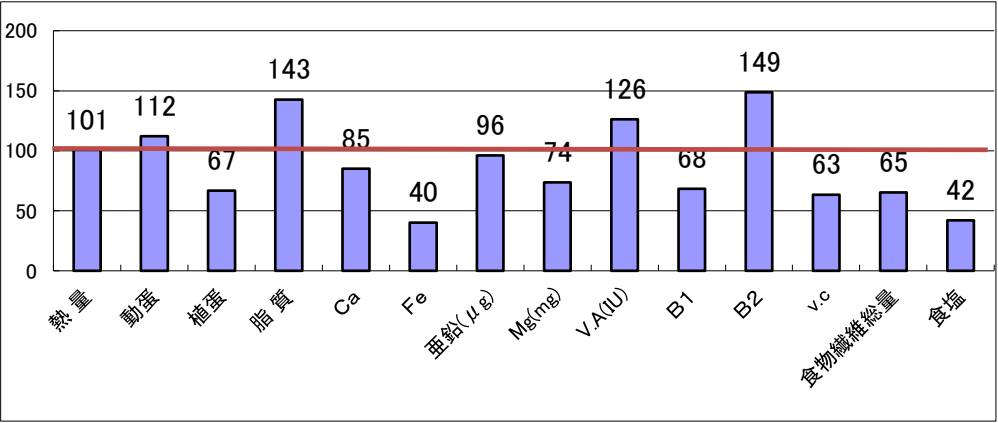
	献立名	502食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月22日木曜日	ぎゅうにゅう精白米 鶏の照り焼き ほうれん草のごまあえ けんちん汁	743 kcal タンパク質 34.4 g 脂質 28.2 g 数量単位	小学生食数 271 中学生・高校生 231 1月17日 292	摂取量	743	24	10.0	28.2	355	2.80	3.88
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	114	143	100	156	101	93	194
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	79	301.9	0.3	0.6	17.6	2.3	2.4
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	158	151	67	145	71	51	118



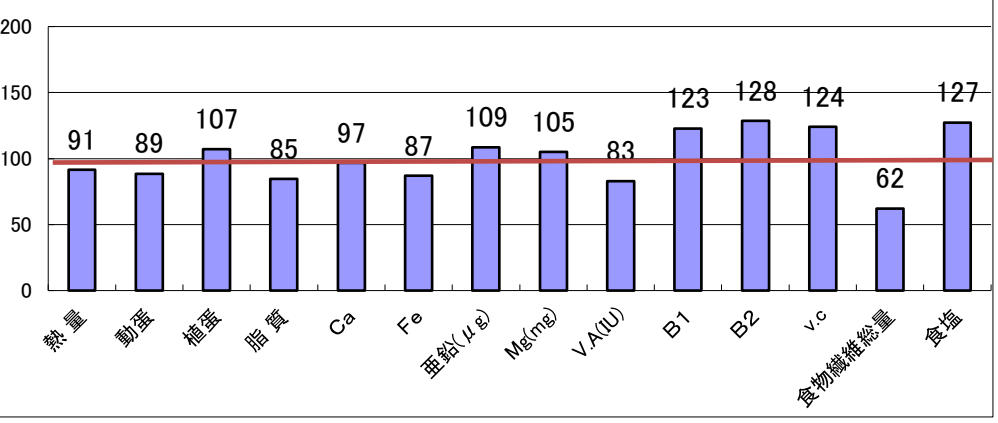
	献立名	485食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月26日月曜日	ぎゅうにゅう精白米 十勝大豆コロッケ 焼き豚のサラダ 雷汁	613 kcal タンパク質 23.8 g 脂質 18.5 g 数量単位	小学生食数 254 中学生・高校生 231 1月17日 133	摂取量	613	14	9.3	18.5	329	2.31	2.43
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	94	85	93	103	94	77	122
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	68	128.6	0.3	0.5	16.3	2.4	2.4
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	135	64	66	118	65	53	119



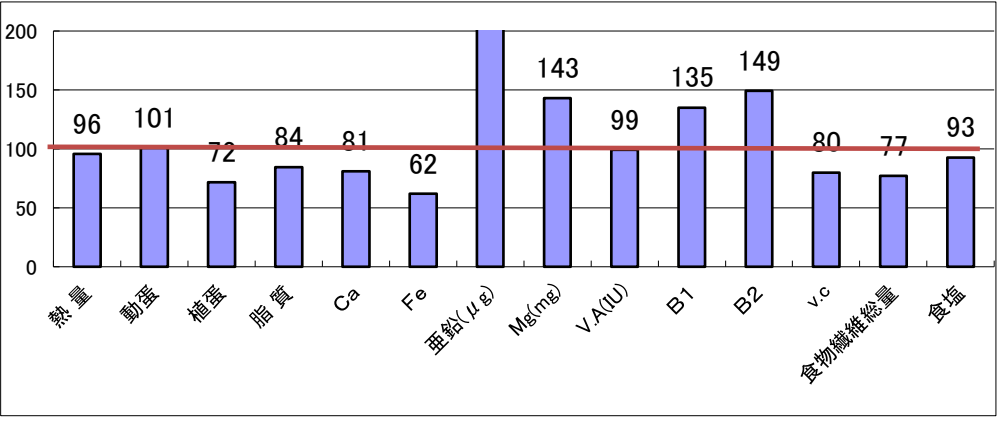
	献立名	457食			熱量(kcal)	動蛋白(g)	植蛋白(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月27日 火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス 鶏肉のクリーム煮 白菜(道産)のスープ アップルジャム	654 kcal タンパク質 25.7 g 脂質 25.7 g 数量単位	小学生食数 226 中学生・高校 231 1月17日 205	摂取量	654	19	6.7	25.7	297	1.21	1.92
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	101	112	67	143	85	40	96
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	37	252.8	0.3	0.6	15.9	2.9	0.8
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	74	126	68	149	63	65	42



	献立名	502食			熱量(kcal)	動蛋白(g)	植蛋白(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月28日 水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 すき焼き風煮 小松菜ともやしのおひたし 味噌汁(芋・玉葱・人参)	594 kcal タンパク質 25.8 g 脂質 15.2 g 数量単位	小学生食数 272 中学生・高校 230 1月17日 191	摂取量	594	15	10.7	15.2	339	2.61	2.17
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	91	89	107	85	97	87	109
					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	53	165.7	0.5	0.5	31.0	2.8	2.5
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	105	83	123	128	124	62	127



	献立名	464食			熱量(kcal)	動蛋白(g)	植蛋白(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月29日 木曜日	ぎゅうにゅう パイコー飯 ナムル わかめスープ 【弟子屈高校】すだちゼリー	621 kcal タンパク質 24.3 g 脂質 15.2 g 数量単位	小学生食数 271 中学生・高校 193 1月17日 179	摂取量	621	17	7.2	15.2	283	1.86	4.10
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	96	101	72	84	81	62	205
					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	198.2	0.5	0.6	20.0	3.5	1.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	143	99	135	149	80	77	93



2月29日	※すだちゼリーがつく日に追加となる栄養価	38 kcal タンパク質 0.0 g 脂質 0.0 g									

