



# 2月 こんだてひょう



【今月の栄養価】 (基準値)  
 エネルギー = 649Kcal (650Kcal)  
 たんぱく質 = 25.5g (21.1g~32.5g)  
 しじふ = 20.9g (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	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	しゅしよく	ふくしよく			
1日	ごはん	ハヤシライス	こめ いも・ハヤシルウ・バター・さとう	ぶたにく	*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	うどん・ごまあぶら	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
金曜		はちみつレモンゼリー	さとう・はちみつ		レモン
5日	ごはん	ぶたにくとキャベツのいためもの はるさめサラダ みそしる(たまねぎ)	こめ ごまあぶら・あぶら・でんぶ はるさめ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく とりにく 牛乳	*キャベツ・しいたけ・ピーマン・にんにく きゅうり・にんじん *たまねぎ・にんじん
月曜		チーズコロッケ ミルクロールパン マカロニサラダ とりときのこのスープ	こむぎこ いも・さとう・パンこ・こむぎこ・あぶら・こめこ・でんぶ マカロニ・マヨネーズ・さとう	チーズ・だっしふんにゅう・だいず ベーコン 牛乳	*きゅうり・たまねぎ・にんじん しいたけ・しめじ・にんじん・こまつな・ながねぎ・なめこ
6日	ごはん	さばのみそに だいこんとちりめんじゃこのあえもの たまねぎ	こめ ごまあぶら ごまあぶら・でんぶ	さば ちりめんじゃこ・かつお 牛乳	*きゅうり・だいこん・にんじん ごぼう・つきこんにやく・ながねぎ・しいたけ・しょうが
水曜		あぶたまどん もやしのサラダ(みそ・マヨネーズ) みそしる(フノリ)	こめ さとう マヨネーズ・ごま	あげ・たまご・ひじき とりにく 牛乳 *とうふ・ふのり	*たまねぎ・たけのこ・しいたけ・グリーンピース もやし・きゅうり・にんじん ながねぎ
8日	ごはん	スパゲッティミートソース ヨーグルト	スパゲッティ・バター・さとう・あぶら	ぶたにく・だいず 牛乳	*たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・トマト
金曜		ポトフ コッペスライス 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 ぎゅうにゅう	*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
13日	ごはん	しろみざかなのフライ もやしのサラダ(ちゅうかうらう) よしのじる	こめ パンこ・マヨネーズ ごまあぶら・さとう・ごま でんぶ	さかな とりにく 牛乳 *とうふ	*たまねぎ・パセリ・レモン もやし・きゅうり・にんじん ながねぎ・にんじん
水曜		ポークカレー だいこんのレモンあえ	こめ いも・バター・さとう・カレールー・ハヤシルウ さとう	ぶたにく 牛乳	*たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご だいこん・きゅうり・レモン・にんじん
15日	ごはん	ごもくらーめん れいとうパン	ラーメン・ごまあぶら	ぶたにく・とりにく 牛乳	ながねぎ・にんじん・もやし・たけのこ パイナップル
金曜		マーボー豆腐 はるまき たまごスープ	こめ でんぶ・さとう・ごまあぶら こむぎこ	ぶたにく・とうふ 牛乳 たまご・とりにく	にんじん・ながねぎ・にんにく・しょうが たまねぎ・もやし・たけのこ にんじん・こまつな・しいたけ・ながねぎ
19日	ごはん	てりやきハンバーグ スライスチーズ コールスローサラダ 卵のスープ	こむぎこ さとう・でんぶ・あぶら・いも・バター さとう・あぶら・マヨネーズ	とりにく・ぶたにく・だいず チーズ 牛乳	たまねぎ キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・レモン・たまねぎ
月曜		ぶたにくのからみそどん はくさいのおひたし みそしる(ダシ)	こめ ごま・さとう・でんぶ・ごまあぶら	とりにく ぶたにく かつお 牛乳 あげ	*たまねぎ・しいたけ・にんじん *たまねぎ・しょうが・ピーマン はくさい・こまつな・しめじ だいこん・にんじん
火曜	ごはん	とりのてりやき ほうれんそうのゴマあえ けんちんじる	こめ さとう・でんぶ ごま・さとう いも・あぶら	とりにく 牛乳 *とうふ・あげ・とりにく	しょうが・にんにく ほうれんそう・もやし にんじん・ごぼう・ながねぎ
22日	ごはん	とちりだっしふんコロッケ やきぶたのサラダ かみなりじる	こめ パンこ・いも さとう・ごまあぶら あぶら	だいず ぶたにく 牛乳 *とうふ	たまねぎ きゅうり・キャベツ・しょうが・たまねぎ・レモン ごぼう・にんじん・つきこんにやく・ながねぎ
26日	ごはん	とりにくのクリームに はくさいのスープ りんごジャム	こむぎこ・あぶら・いも・バター・なまクリーム・でんぶ	とりにく・ぎゅうにゅう とりにく・ベーコン 牛乳	*たまねぎ・にんじん・グリーンピース・しいたけ はくさい・にんじん・しいたけ りんご
27日	ごはん	すきやきふう こまつなともやしのおひたし みそしる(いも・にんじん)	こめ さとう いも	ぶたにく・こうやとうふ かつお 牛乳	*たまねぎ・つきこんにやく・はくさい・たけのこ こまつな・もやし・しめじ にんじん・たまねぎ
28日	ごはん	パイコーハン ナムル わかめスープ	こめ ごまあぶら・さとう・でんぶ さとう・ごま・ごまあぶら	ぶたにく 牛乳	*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 もやし・きゅうり・にんじん・にんにく
水曜		【弟子屈高校】すだちゼリー	さとう・でんぶ	とりにく・わかめ	*ながねぎ・しいたけ・にんじん すだち
29日	ごはん				
木曜					

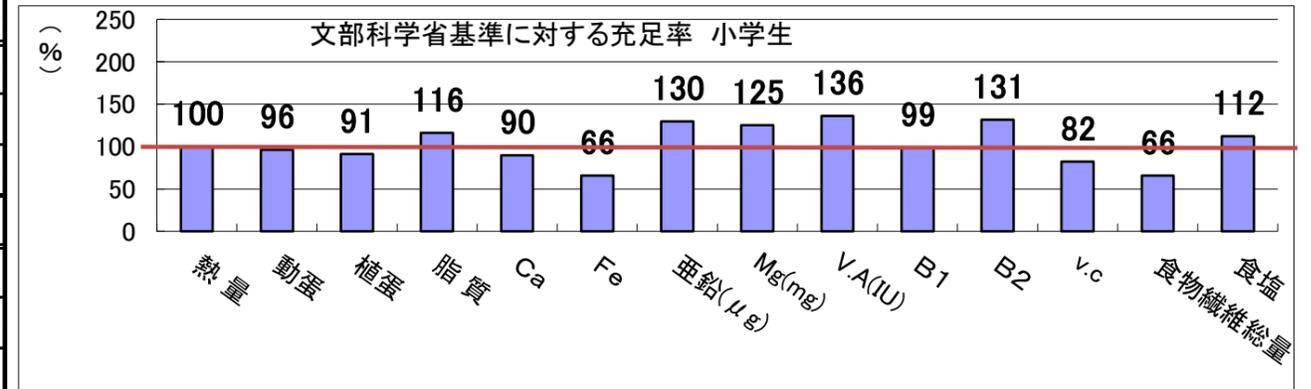
\*都合により献立・材料等が変更になることがありますので、ご了承ください。  
 \*牛乳は毎日つきます。  
 ★印は弟子屈産または弟子屈でつくられた食べ物です。

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 強調⇒	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、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				
	だいきんのサラダ	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、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	豆板醤⇒	唐辛子、そら豆、食塩、清酒	香辛醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩
	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Na、香料、着色料(ビタミンB2)、水				
5日	ぶたにくとキャバツのいためもの	豆板醤⇒	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
	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、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
6日	チーズコロッケ	チーズコロッケ	ばいれいよ、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))				
	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	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)				
	だいき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		
8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
	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)	香辛醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩		
9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)		
	ヨーグルト						
13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)				
14日	しるみぎかなのフライ	自身魚フライ⇒	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)		
	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		
15日	ポークカレー	エバラ ハヤシルウ 強調⇒	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、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、ココア、ポークブイヨン、りんごペースト、ボーケエキス、小麦発酵調味料、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、増粘剤(グアム)、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
	だいきんのレモンあえ						
16日	ごもくらーめん	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、香辛料、蛋白加水分解物、酵母エキス、もやし、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・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		
	れいどうパン						
19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	豆板醤⇒	唐辛子、そら豆、食塩、清酒
	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)				
20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、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
	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				
21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)				
	雑穀のスープ						
22日	ぶたにくのからみそどん	香辛醸造 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
	はくさいのおひたし	豆板醤⇒	唐辛子、そら豆、食塩、清酒				
23日	みそじる(ダノン)	香辛醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	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
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				
	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				
27日	とかちだいがコロッケ	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				
	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		
28日	かみなりじる	香辛醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	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				
29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				
	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				
30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		
	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				
31日	みそじる(いも・にんじん)	香辛醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	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		
32日	ナムル	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	豆板醤⇒	唐辛子、そら豆、食塩、清酒		
	わかめスープ	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				

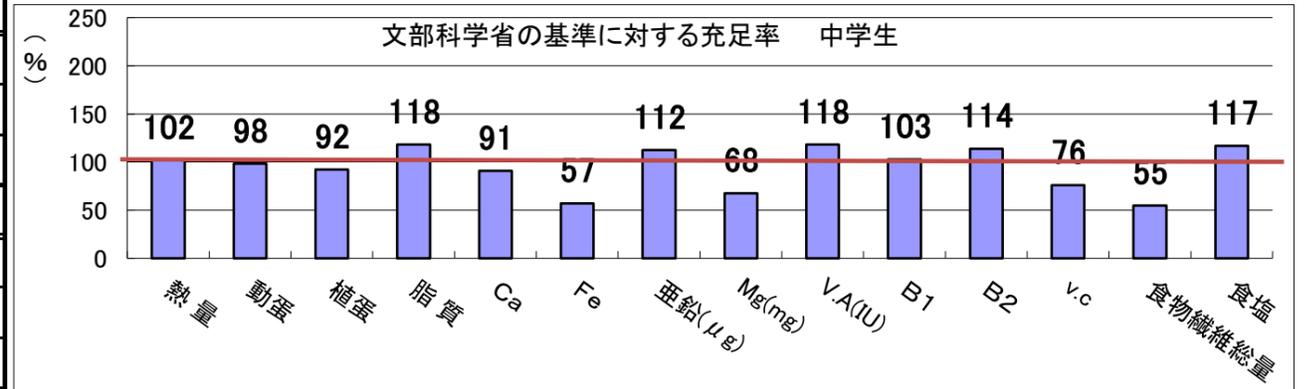
## 平均摂取量及び充足率(小学生)

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)
254食	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
179.8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	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

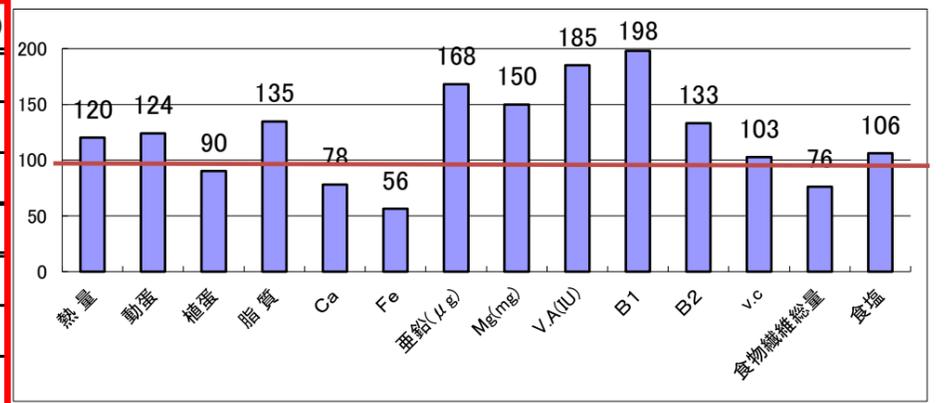


## 平均摂取量及び充足率(中学生)

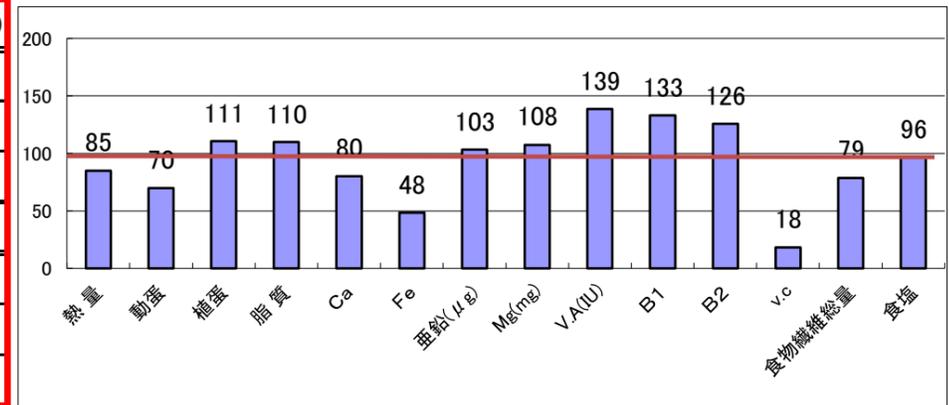
1日平均食数		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
207食	充足率	102	98	92	118	91	57	112
	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	844	21.3	11.8	27.1	409	2.6	3.4
233.8円		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
	充足率	68	118	103	114	76	55	117
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	81	353.97	0.51	0.68	26.7	3.8	2.9



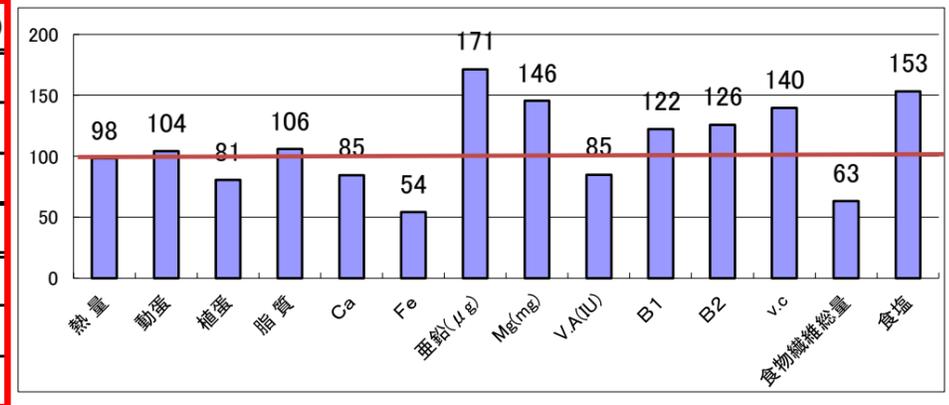
献立名		484食		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
2月 1日 木曜日	ぎゅうにゅう ハヤシライス 大根のサラダ	781 kcal タンパク質 30.1 g 脂質 24.2 g 数量単位	小学生食数	摂取量	781	21	9.0	24.2	273	1.69	3.36
			269	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生・高校	充足率(%)	120	124	90	135	78	56	168
			215		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食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



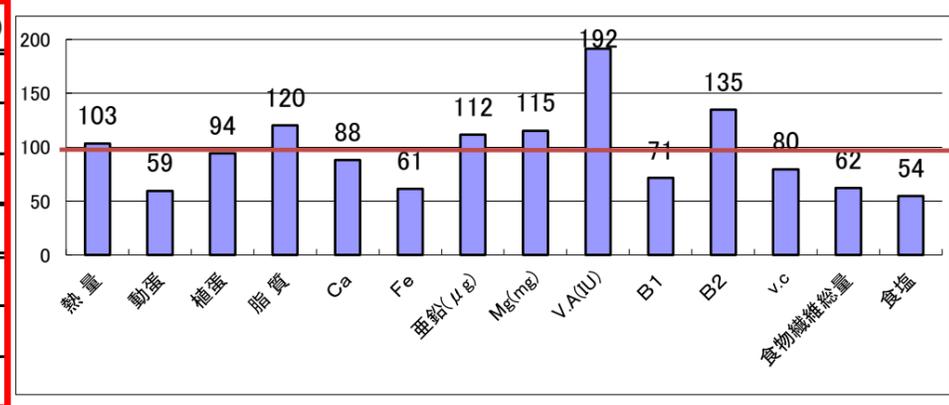
献立名		438食		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
2月 2日 金曜日	ぎゅうにゅう 味噌うどん はちみつレモンゼリー	647 kcal タンパク質 22.9 g 脂質 19.8 g 数量単位	小学生食数	摂取量	647	12	11.0	19.8	281	1.45	2.07
			227	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生・高校	充足率(%)	85	70	111	110	80	48	103
			211		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)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



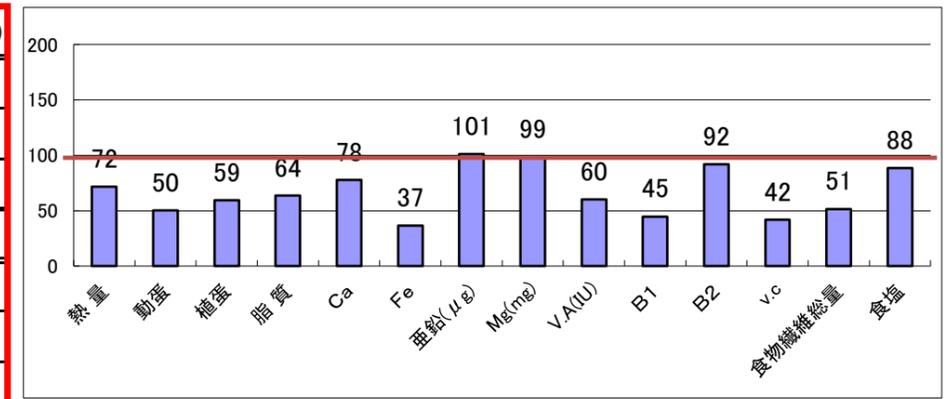
献立名		502食		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
2月 5日 月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 豚肉とキャベツの炒め物 春雨サラダ 味噌汁(たまねぎ)	639 kcal タンパク質 25.8 g 脂質 19.1 g 数量単位	小学生食数	摂取量	639	18	8.1	19.1	296	1.63	3.43
			271	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生・高校	充足率(%)	98	104	81	106	85	54	171
			231		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)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



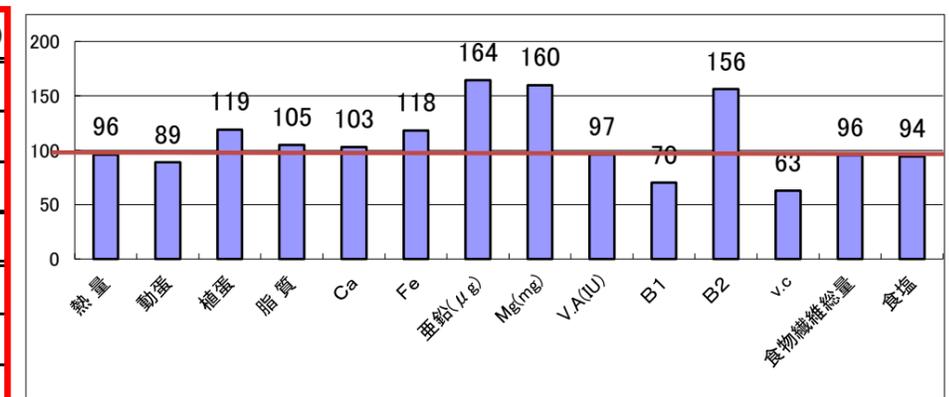
献立名		495食		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
2月 6日 火曜日	ぎゅうにゅう ミルクロールパン チーズコロッケ マカロニサラダ 鶏ときのこのスープ	671 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 21.7 g 数量単位	小学生食数	摂取量	671	10	9.4	21.7	309	1.84	2.24
			268	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生・高校	充足率(%)	103	59	94	120	88	61	112
			227		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)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



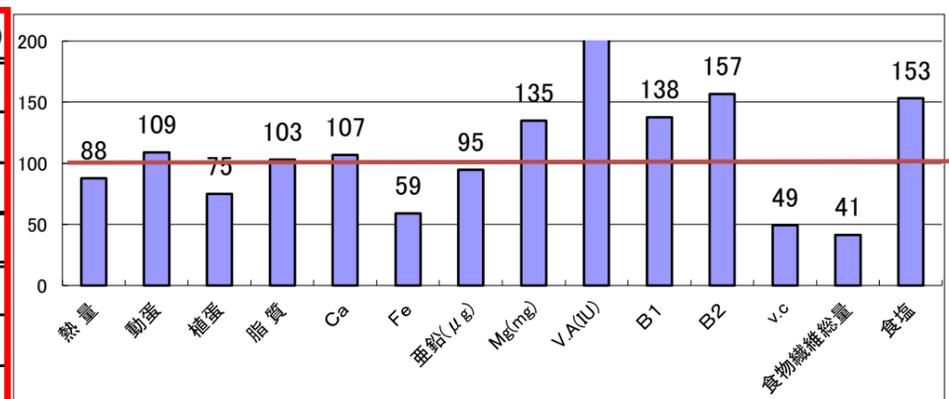
献立名		502食													
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)							
2月7日水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 大根とちりめんじゃこのあえもの たぬき汁 さばのみそに	620 kcal	小学生食数	摂取量	620	18	5.9	20.2	272	1.10	2.02				
		タンパク質	272	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00				
		24.0 g	中学生・高校	充足率(%)	72	50	59	64	78	37	101				
		脂質	230		Mg(mg)	V.A(μgRE)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



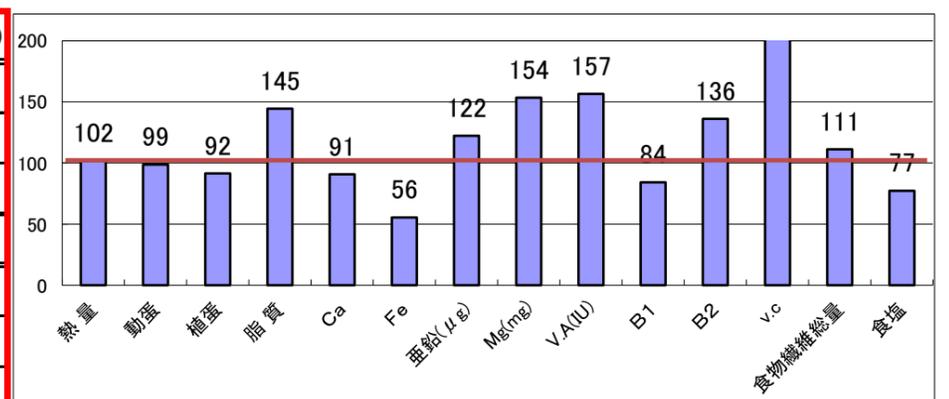
献立名		322食													
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)							
2月8日木曜日	ぎゅうにゅう あぶたまどん もやしのサラダ 味噌汁(ふのり)	624 kcal	小学生食数	摂取量	624	15	11.9	18.9	360	3.55	3.29				
		タンパク質	271	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00				
		27.0 g	中学生・高校	充足率(%)	96	89	119	105	103	118	164				
		脂質	51		Mg(mg)	V.A(μgRE)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



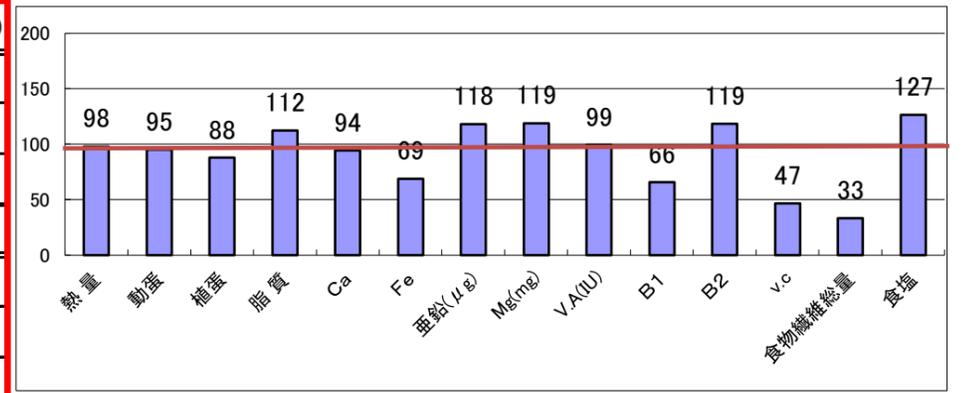
献立名		382食													
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)							
2月9日金曜日	ぎゅうにゅう パゲッティミートソース ヨーグルト	570 kcal	小学生食数	摂取量	570	18	7.5	18.5	374	1.77	1.89				
		タンパク質	193	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00				
		26.0 g	中学生・高校	充足率(%)	88	109	75	103	107	59	95				
		脂質	189		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)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



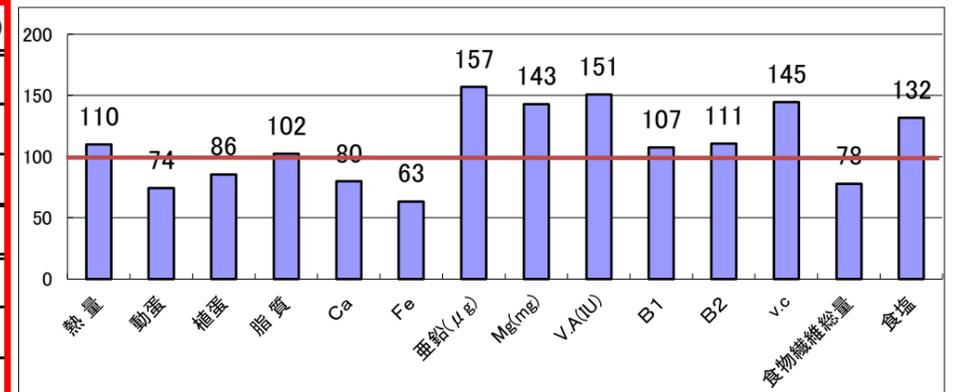
献立名		464食													
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)							
2月13日火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス ポ・ト・フ ブロッコリーのツナ和え チョコレートクリーム	661 kcal	小学生食数	摂取量	661	17	9.2	26.0	318	1.67	2.45				
		タンパク質	272	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00				
		26.0 g	中学生・高校	充足率(%)	102	99	92	145	91	56	122				
		脂質	192		Mg(mg)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



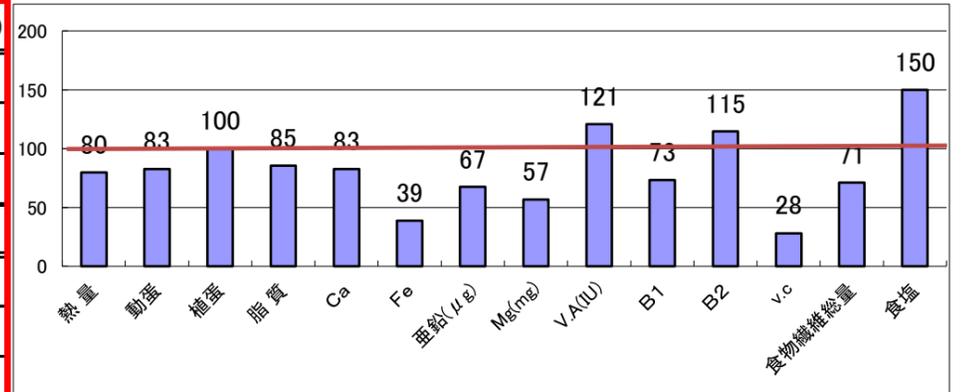
献立名		474食										
2月14日水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 白身魚のフライ もやしのサラダ 吉野汁	637 kcal タンパク質 25.0 g 脂質 20.2 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
			272	基準量	637	16	8.8	20.2	330	2.06	2.36	
			中学生・高校	充足率(%)	98	95	88	112	94	69	118	
			202		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)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



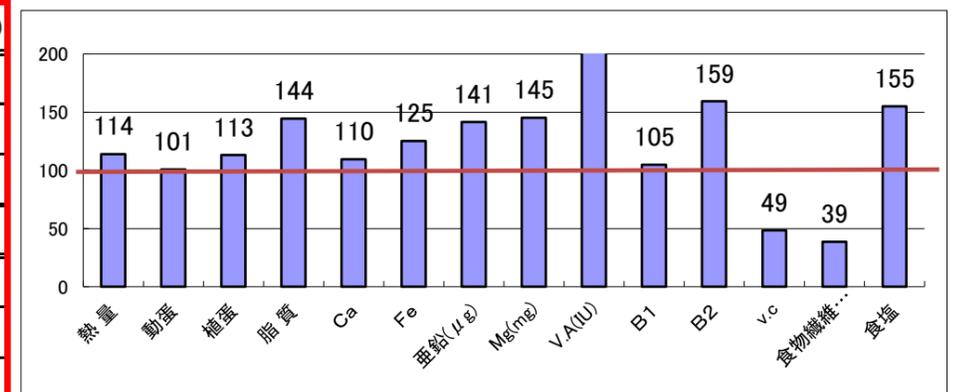
献立名		469食										
2月15日木曜日	ぎゅうにゅう カレーライス 大根のレモン和え	715 kcal タンパク質 21.2 g 脂質 18.4 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
			271	基準量	715	13	8.6	18.4	280	1.90	3.14	
			中学生・高校	充足率(%)	110	74	86	102	80	63	157	
			198		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
1月17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



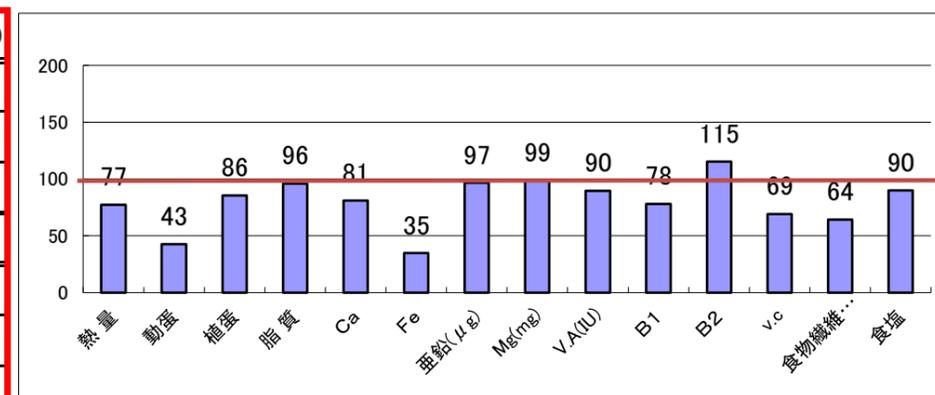
献立名		381食										
2月16日金曜日	ぎゅうにゅう 五目ラーメン 冷凍パイナップル	540 kcal タンパク質 24.1 g 脂質 15.4 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
			193	基準量	540	14	10.1	15.4	289	1.16	1.35	
			中学生・高校	充足率(%)	80	83	100	85	83	39	67	
			188		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
1月17日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



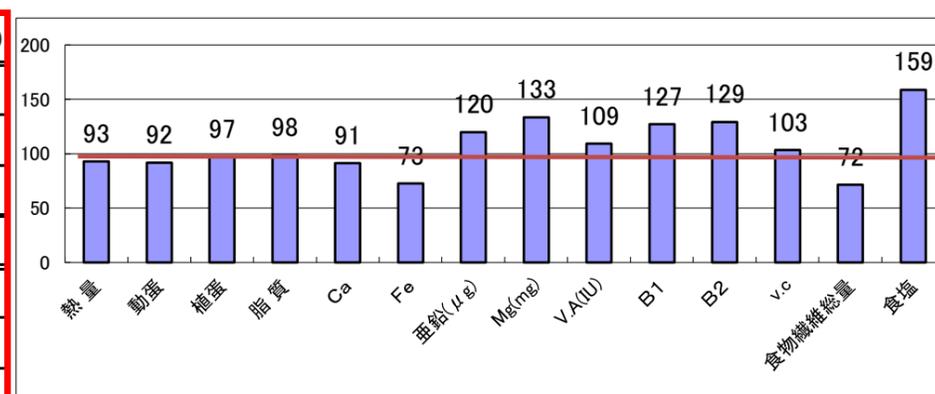
献立名		495食										
2月19日月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 マーボー豆腐 春巻き 卵のスープ	741 kcal タンパク質 28.4 g 脂質 26.0 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
			267	基準量	741	17	11.3	26.0	384	3.76	2.83	
			中学生・高校	充足率(%)	114	101	113	144	110	125	141	
			228		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食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



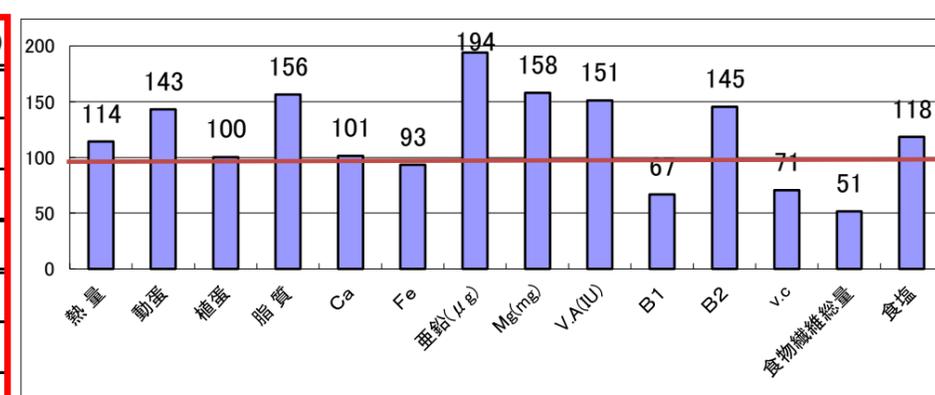
献立名		438食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
2月20日 火曜日	ぎゅうにゅう ハンバーガーパン 照り焼きハンバーグ スライスチーズ コールスローサラダ 玉葱のスープ	小学生食数	摂取量	661	17	8.6	27.8	284	1.04	1.93	
		208	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
		中学生・高校	充足率(%)	77	43	86	96	81	35	97	
		230		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	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



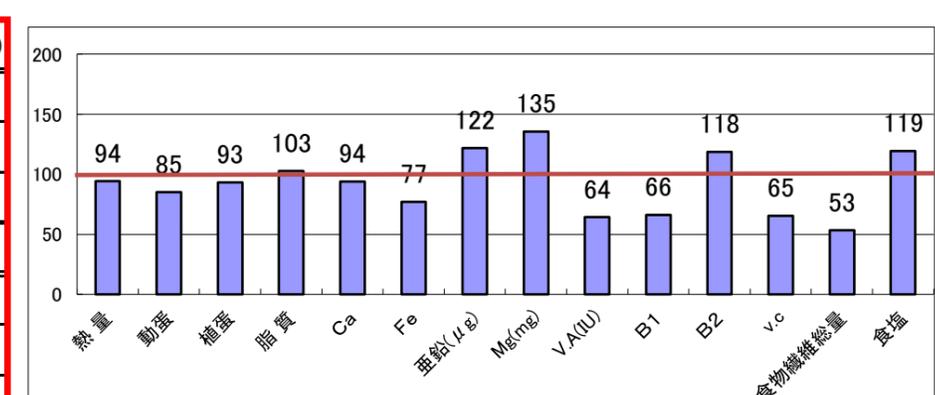
献立名		502食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
2月21日 水曜日	ぎゅうにゅう 豚肉の辛味噌丼 お浸し(白菜) 味噌汁(大根)	小学生食数	摂取量	604	16	9.7	17.7	320	2.18	2.40	
		273	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
		中学生・高校	充足率(%)	93	92	97	98	91	73	120	
		229		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
		1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



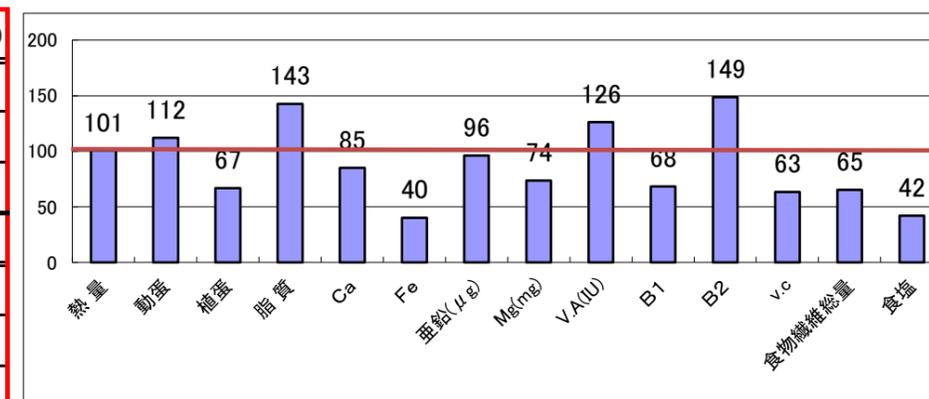
献立名		502食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
2月22日 木曜日	ぎゅうにゅう 精白米 鶏の照り焼き ほうれん草のごまあえ けんちん汁	小学生食数	摂取量	743	24	10.0	28.2	355	2.80	3.88	
		271	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
		中学生・高校	充足率(%)	114	143	100	156	101	93	194	
		231		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)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



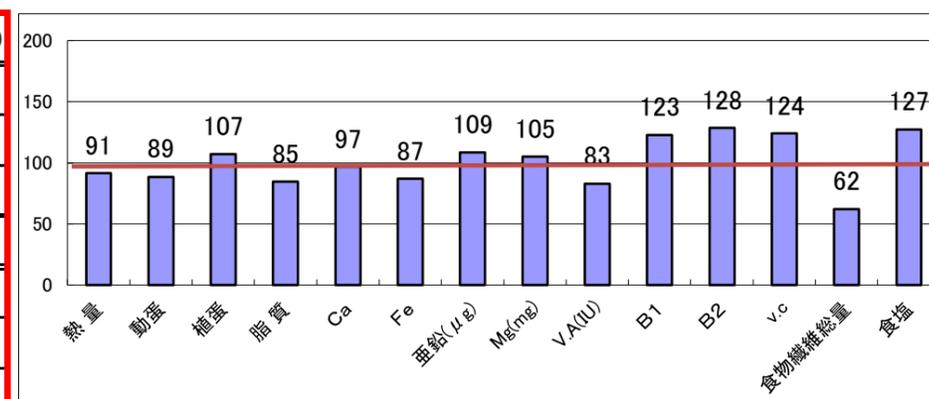
献立名		485食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
2月26日 月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 十勝大豆コロッケ 焼き豚のサラダ 雷汁	小学生食数	摂取量	613	14	9.3	18.5	329	2.31	2.43	
		254	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
		中学生・高校	充足率(%)	94	85	93	103	94	77	122	
		231		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
	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



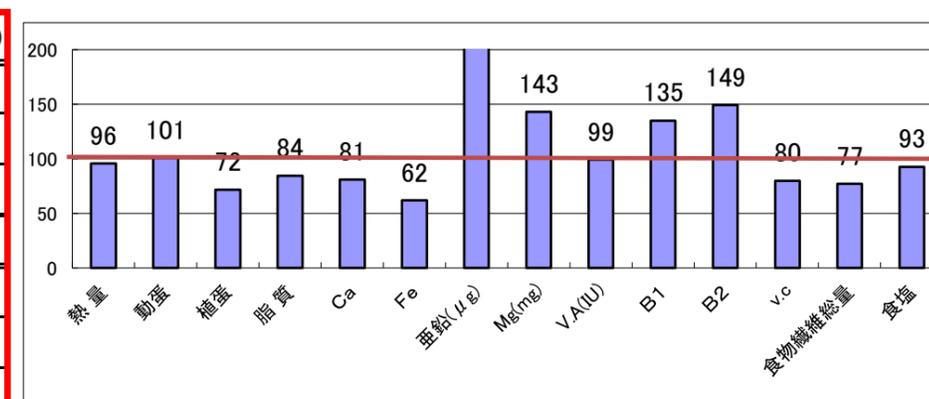
献立名		457食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
2月27日 火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス 鶏肉のクリーム煮 白菜(道産)のスープ アップルジャム	654 kcal	小学生食数	摂取量	654	19	6.7	25.7	297	1.21	1.92
		タンパク質	226	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		25.7 g	中学生・高校	充足率(%)	101	112	67	143	85	40	96
		脂質	231		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
1月17日	アップルジャム	25.7 g	191	摂取量	37	252.8	0.3	0.6	15.9	2.9	0.8
		数量 単位	205	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(g)	植蛋(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	小学生食数	摂取量	594	15	10.7	15.2	339	2.61	2.17
		タンパク質	272	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		25.8 g	中学生・高校	充足率(%)	91	89	107	85	97	87	109
		脂質	230		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
1月17日		15.2 g	191	摂取量	53	165.7	0.5	0.5	31.0	2.8	2.5
		数量 単位		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(g)	植蛋(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	小学生食数	摂取量	621	17	7.2	15.2	283	1.86	4.10
		タンパク質	271	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		24.3 g	中学生・高校	充足率(%)	96	101	72	84	81	62	205
		脂質	193		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
1月17日		15.2 g	179	摂取量	72	198.2	0.5	0.6	20.0	3.5	1.9
		数量 単位		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



献立名		38食									
		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
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									

