

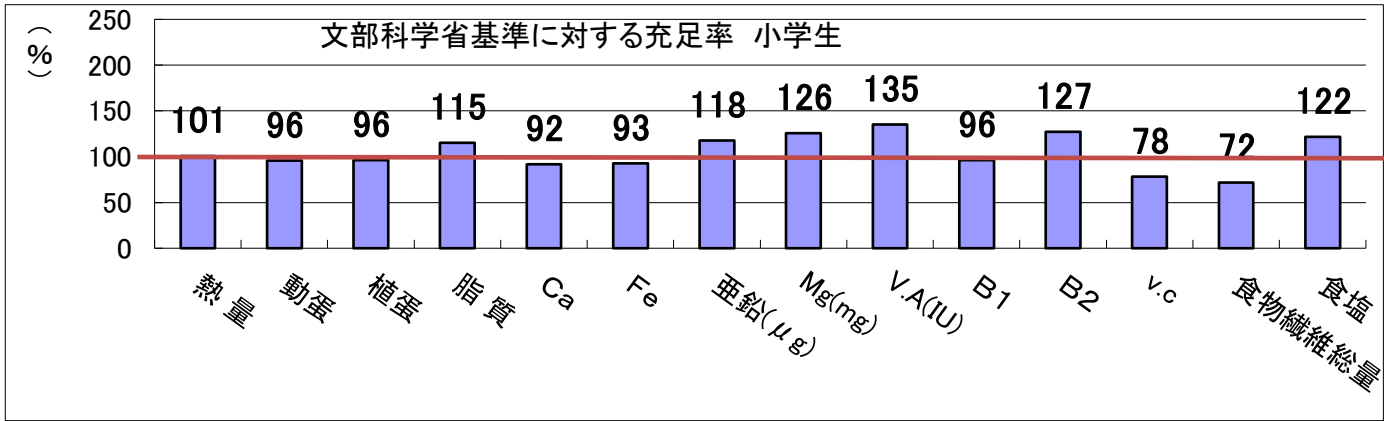
弟子屈町学校給食センター

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
こんだてめい	しゅしょく	ふくしょく	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		
2 日	ごはん	すきやきふうに さんしょくやさいのごまあえ みそしる（ナメコ）	こめ さとう・あぶら ごま・さとう	ぶたにく・こうやとうふ 牛乳	★ たまねぎ・つきこんにゃく・はくさい・たけのこ はくさい・にんじん・こまつな		
3 日	コッペスライス	いわしのカリカリフライ（2つ） ミネストローネ パイナップルジャム	こむぎこ みずあめ・いも・でんぶん・さとう ・こめこ・あぶら いも・バター さとう・コーンスターチ	まいわし ベーコン・とりにく・だいず 牛乳	★ とうふ とうもろこし・しょうが たまねぎ・トマト・にんじん・にんにく		
4 日	ごはん	ぶたにくのからみそどん もやしのサラダ（ちゅうかふう） みそしる（ダイコン）	こめ ごま・さとう・でんぶん・ごまあぶら・あぶら ごまあぶら・さとう・ごま	ぶたにく とりにく 牛乳	★ たまねぎ・しょうが・ピーマン もやし・きゅうり・にんじん		
5 日	ごはん	だいこんと とりにくのにもの ほうれんそうのおひたし たぬきじる	こめ さとう・あぶら ごまあぶら・でんぶん	とりにく かつお 牛乳	★ ながねぎ・だいこん・しょうが ほうれんそう・もやし・しめじ ごぼう・つきこんにゃく・ながねぎ・しいたけ・しょうが		
6 日	うどん	カレーうどん ゼリーあえ	うどん・カレールウ・さとう さとう	ぶたにく 牛乳	★ しいたけ・にんじん・ながねぎ・たまねぎ もも・みかん・パイナップル・ぶどう		
9 日	ごはん	さばのしょうがに ひじきのにももの けんちんじる	こめ さとう さとう・あぶら ★ いも	さば ひじき・とりにく・だいず・あげ 牛乳 ★ とうふ・あげ・とりにく	しょうが にんじん・つきこんにゃく にんじん・ごぼう・ながねぎ		
10 日	チーズロールパン	とりにくのトマトに ブロッコリーのツナあえ たまねぎのスープ	こむぎこ バター・いも・あぶら・さとう マカロニ・マヨネーズ	とりにく まぐろ 牛乳 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・マッシュルーム ブロッコリー・にんじん・きゅうり ★ たまねぎ・しいたけ・にんじん		
12 日	ごはん	はるまき マーボーどうふ わかめスープ	こめ こむぎこ・あぶら・でんぶん・みずあめ・ さとう・はるさめ でんぶん・さとう・ごまあぶら・あぶら	だいず・ぶたにく・だっしふんにゅう ★ ぶたにく・とうふ 牛乳	たけのこ・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・しいたけ・きくらげ にんじん・ながねぎ・にんにく・しょうが		
13 日	ラーメン	ごもくラーメン チョコレートプリン	ラーメン・ごまあぶら さとう・でんぶん・あぶら	ぶたにく・とりにく 牛乳 とうにゅう（だいず）	★ ながねぎ・しいたけ・にんじん ながねぎ・にんじん・もやし・たけのこ		
16 日	ごはん	タラざんぎ きりぼしだいこんのにももの みそしる（いも）	こめ でんぶん・みずあめ・さとう・こくとう ・ごまあぶら・あぶら さとう・あぶら ★ いも	たら とりにく・あげ・ひじき 牛乳	しょうが・にんにく にんじん・だいこん ★ にんじん・たまねぎ		
17 日	コッペスライス	チキンロイヤル ポトフ りんごジャム	こむぎこ さとう・パンこ・でんぶん・こむぎこ ・あぶら ★ いも さとう・コーンスターチ	とりにく・だいず とりにく・ウィンナー 牛乳	とまと・たまねぎ・おろしりんご・にんにく ★ にんじん・キャベツ・たまねぎ・だいこん りんご		
18 日	ごはん	にくじゃがコロッケ こまつなのゴマあえ かしわじる	こめ じゃがいも・パンこ・こむぎこ・でんぶん ・ラード・さとう・あぶら ごま・さとう	ぶたにく 牛乳	たまねぎ こまつな・もやし にんじん・だいこん・ごぼう		
19 日	ごはん	ポークカレー コールスローサラダ	こめ いも・バター・さとう・カレールー・ ハヤシルウ・あぶら さとう・あぶら・マヨネーズ	★ ぶたにく 牛乳	★ たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・レモン		
20 日	スパゲッティ	スパゲッティミートソース てしかがのぎゅうまん	スパゲッティ・バター・さとう・あぶら こむぎこ・さとう・あぶら・ごま	ぶたにく・だいず 牛乳 ★ ぎゅうにく・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 たまねぎ・りんご・オレンジ		
24 日	バーガーパン	チキンカツ パックソース 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・でんぶん・こなあめ ・こむぎこ パンにソースをかけたチキンカツと キャベツをはさんでたべよう！	とりにく・だいず 牛乳	キャベツ ★ しいたけ・しめじ・にんじん・こまつな・ながねぎ・なめこ ★ キャベツ・にんじん・たまねぎ・しめじ・しょうが		
25 日	☆ごはん	☆サケのちゃんちゃんやき ☆ぶたじる ☆いちご（2コ）ましゅうルビー	こめ さとう・あぶら・バター ★ いも ★中学生(弟中)が考えた献立	さけ とうふ・ぶたにく 牛乳	★ つきこんにゃく・だいこん・ごぼう・にんじん・ながねぎ・たまねぎ ★ いちご		
26 日	ごはん	あぶたまどん だいこんと ちりめんじゃこのあえもの みそしる（こまつな）	こめ さとう・あぶら ごまあぶら	あげ・たまご・ひじき ちりめんじゃこ・かつお 牛乳	★ たまねぎ・たけのこ・しいたけ・グリーンピース きゅうり・だいこん・にんじん		
27 日	うどん	いなかうどん みたらしだんご	うどん さとう・しらたまこ・でんぶん	とりにく・あげ・こうやどうふ 牛乳	★ ながねぎ・しいたけ・しめじ・にんじん・ごぼう		

*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。

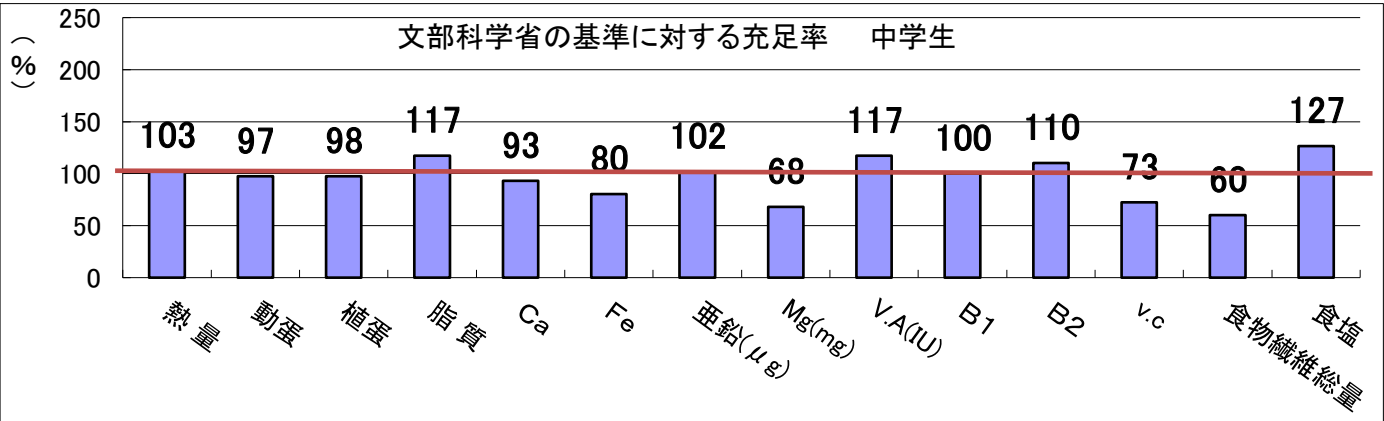
平均摂取量及び充足率(小学生)

1 日平均食数 254 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	101	96	96	115	92	93	118
	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	656	16.3	9.6	20.8	322	2.8	2.4
		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	126	135	96	127	78	72	122
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	63	270	0.38	0.51	20	3.2	2.4

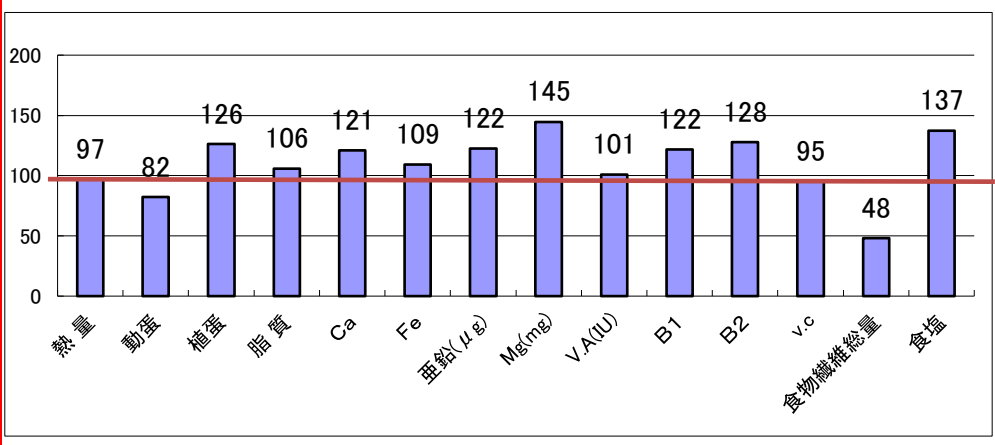


平均摂取量及び充足率(中学生)

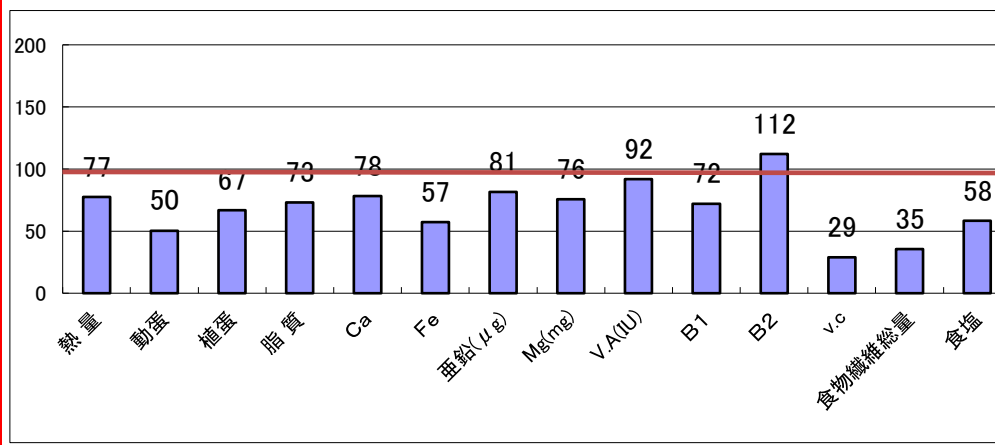
1 日平均食数 190 食		熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	C a (mg)	F e (mg)	亜鉛(μg)
	充足率	103	97	98	117	93	80	102
	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	853	21.2	12.5	27.0	418	3.6	3.1
		Mg (mg)	V. A (μgRE)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	v. c (mg)	食物繊維 総量(g)	食塩(g)
	充足率	68	117	100	110	73	60	127
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	82	351.27	0.50	0.66	25.4	4.2	3.2



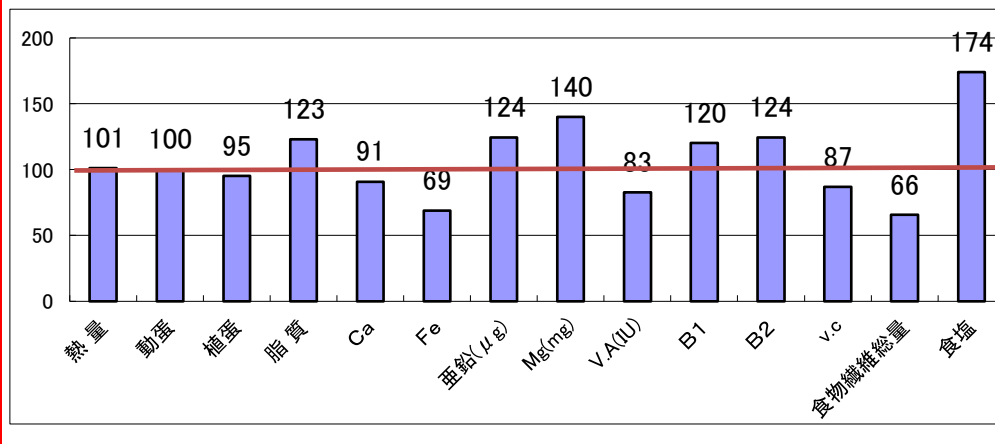
	献立名	443食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月2日月曜日	ぎゅうにゅうごはん すき焼き風煮 三色野菜の胡麻和え 味噌汁（なめこ）	632 kcal タンパク質 26.6 g 脂質 19.1 g 数量単位	小学生食数 230 中学生・高校 213 1月21日 201	摂取量	632	14	12.6	19.1	423	3.28	2.45
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	97	82	126	106	121	109	122
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	72	201.9	0.5	0.5	23.8	2.2	2.7
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	145	101	122	128	95	48	137



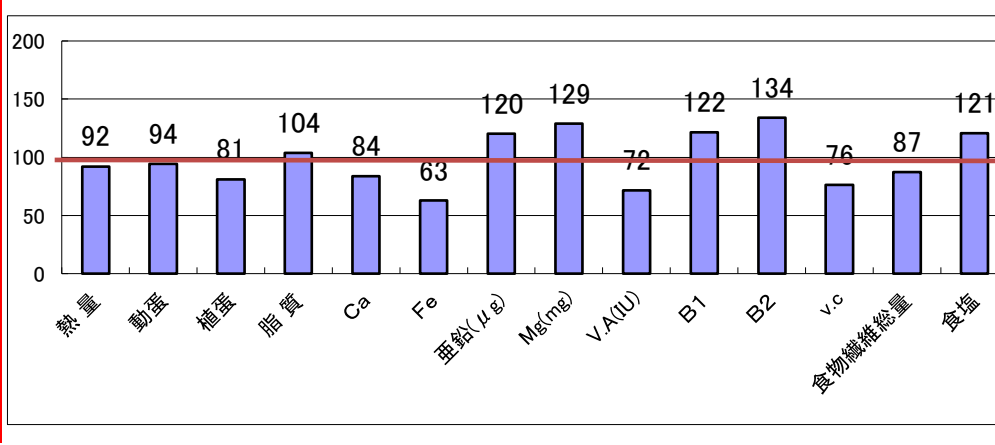
	献立名	483食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月3日火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス ミネストローネ パイナップルジャム いわしのカリカリフライ（2つ）	602 kcal タンパク質 21.0 g 脂質 18.2 g 数量単位	小学生食数 269 中学生・高校 214 1月21日 173	摂取量	602	14	6.7	18.2	274	1.72	1.63
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	77	50	67	73	78	57	81
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	38	183.7	0.3	0.4	7.3	1.6	1.2
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	76	92	72	112	29	35	58



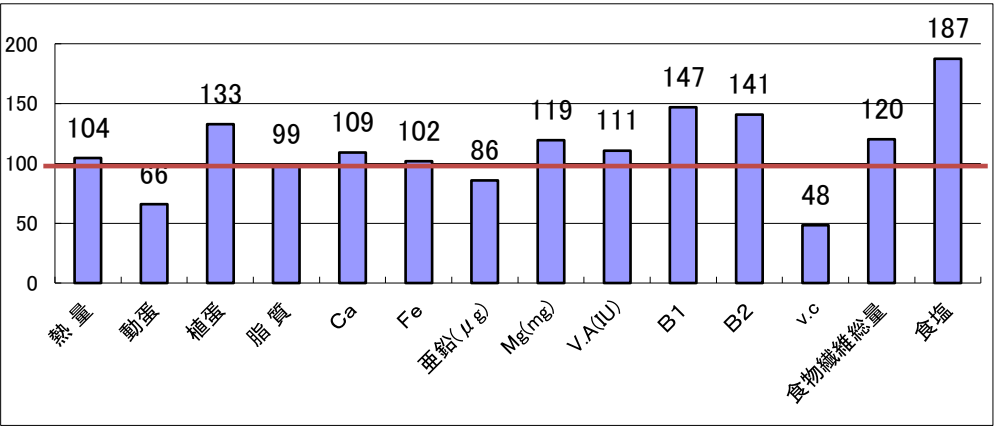
	献立名	481食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月4日水曜日	ぎゅうにゅう 豚肉の辛味噌丼 もやしのサラダ（中華風） 味噌汁（大根）	657 kcal タンパク質 26.5 g 脂質 22.2 g 数量単位	小学生食数 269 中学生・高校 212 1月21日 135	摂取量	657	17	9.5	22.2	318	2.07	2.49
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	101	100	95	123	91	69	124
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	70	165.6	0.5	0.5	21.8	3.0	3.5
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	140	83	120	124	87	66	174



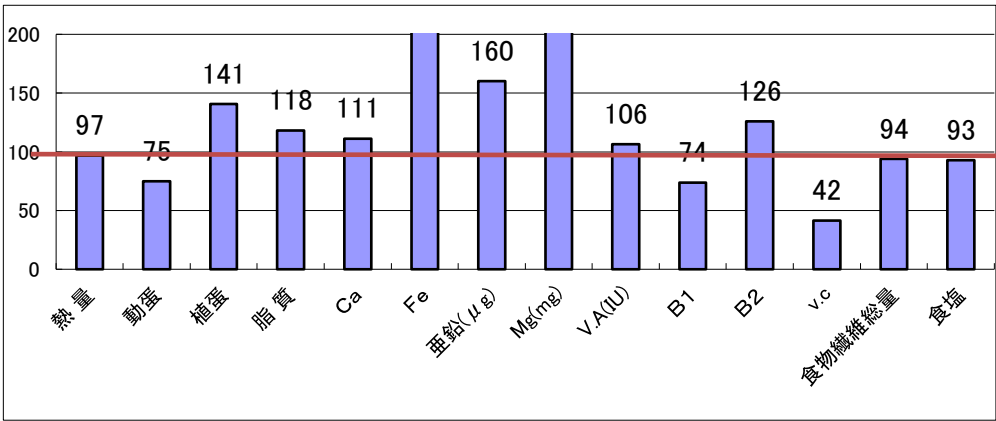
	献立名	363食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月5日木曜日	ぎゅうにゅうごはん 大根と鶏肉の煮物 お浸し（ほうれん草・もやし） たぬき汁	599 kcal タンパク質 24.2 g 脂質 18.7 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校 93 1月21日 388	摂取量	599	16	8.1	18.7	293	1.88	2.41
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	92	94	81	104	84	63	120
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	65	143.2	0.5	0.5	19.0	3.9	2.4
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	129	72	122	134	76	87	121



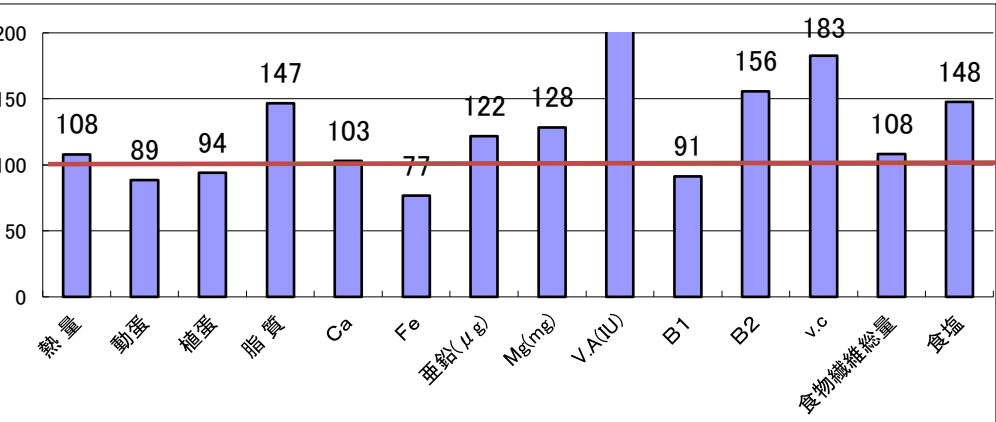
	献立名	374食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月6日 金曜日	ぎゅうにゅう カレーうどん ゼリーあえ	679 kcal タンパク質 24.5 g 脂質 17.8 g 数量単位	小学生食数 214 中学生・高校 160 1月21日 241	摂取量	679	11	13.3	17.8	381	3.06	1.72
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	104	66	133	99	109	102	86
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	60	221.5	0.6	0.6	12.1	5.4	3.7
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	119	111	147	141	48	120	187



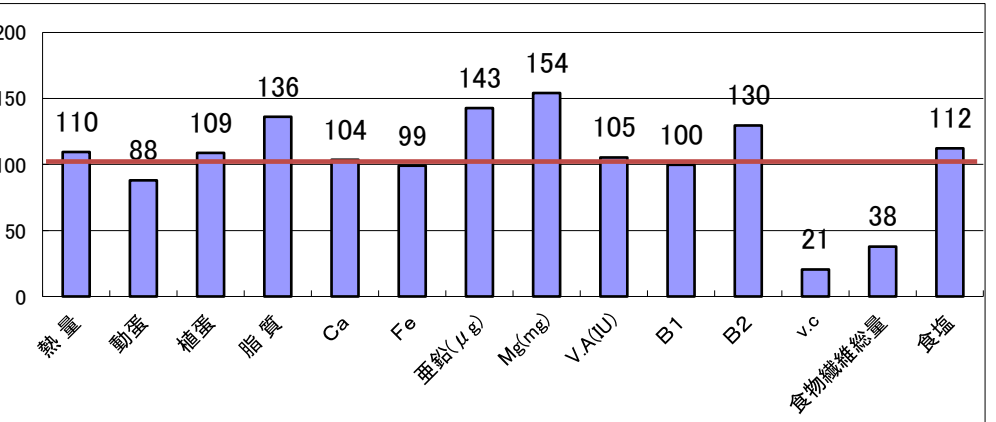
	献立名	433食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月9日 月曜日	ぎゅうにゅう ごはん ひじきの煮物 けんちん汁1 さばの生姜煮	776 kcal タンパク質 33.9 g 脂質 31.7 g 数量単位	小学生食数 269 中学生・高校 164 1月21日 154	摂取量	776	20	14.1	31.7	389	12.36	3.20
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	97	75	141	118	111	412	160
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	104	212.7	0.3	0.5	10.4	4.2	1.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	208	106	74	126	42	94	93



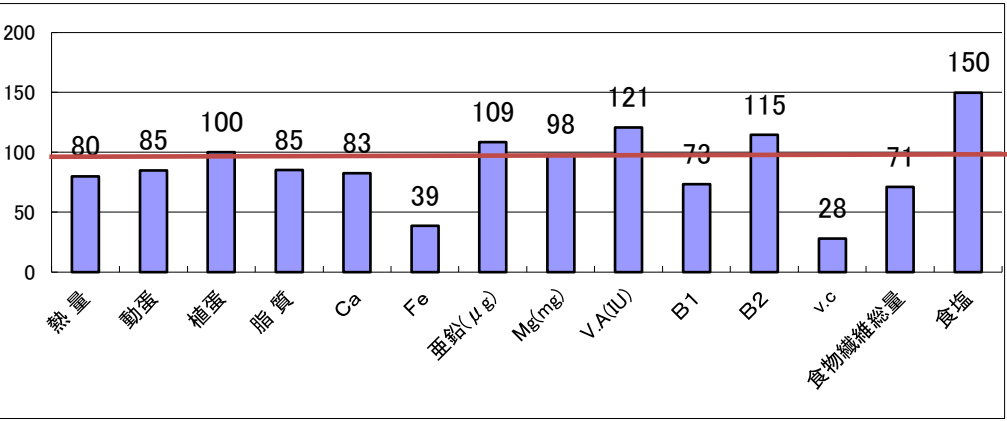
	献立名	428食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月10日 火曜日	ぎゅうにゅう チーズロールパン とりにくのトマト煮 ブロッコリーのツナ和え 玉葱のスープ	702 kcal タンパク質 24.5 g 脂質 26.4 g 数量単位	小学生食数 266 中学生・高校 162 1月21日 271	摂取量	702	15	9.4	26.4	361	2.30	2.43
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	108	89	94	147	103	77	122
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	64	435.9	0.4	0.6	45.7	4.9	3.0
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	128	218	91	156	183	108	148



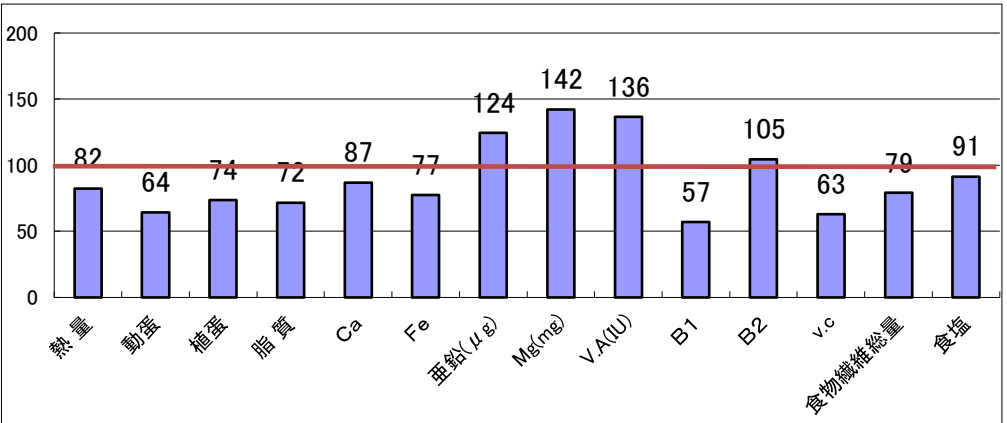
	献立名	484食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月12日 木曜日	ぎゅうにゅう ごはん 麻婆豆腐 春巻き わかめスープ 1	712 kcal タンパク質 25.8 g 脂質 24.5 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校 214 1月21日 176	摂取量	712	15	10.9	24.5	363	2.97	2.85
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	110	88	109	136	104	99	143
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	77	210.9	0.4	0.5	5.1	1.7	2.2
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	154	105	100	130	21	38	112



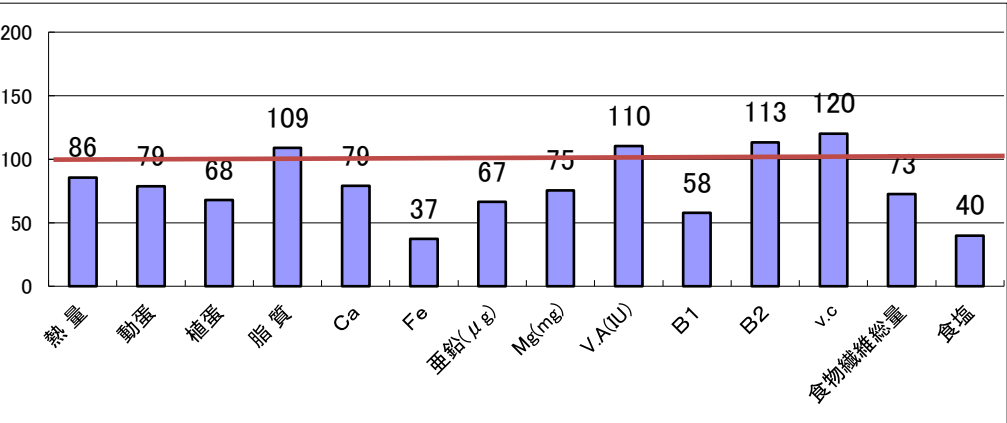
	献立名	416食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月13日金曜日	ぎゅうにゅう 五目ラーメン チョコレートプリン	588 kcal タンパク質 24.6 g 脂質 18.0 g 数量単位	小学生食数 205 中学生・高校 211 1月21日 167	摂取量	588	14	10.2	18.0	289	1.16	2.17
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	80	85	100	85	83	39	109
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	49	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(%)	98	121	73	115	28	71	150



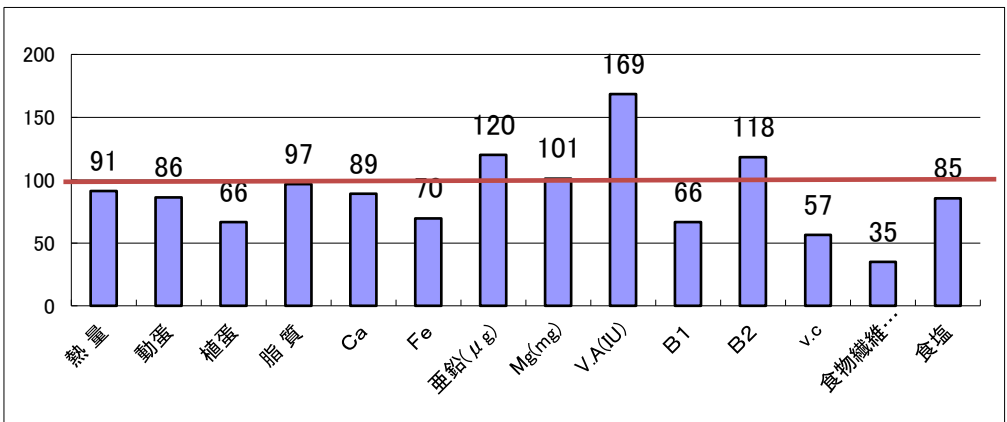
	献立名	484食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月16日月曜日	ぎゅうにゅう ごはん 切り干し大根の煮物 みそしる(いも) タラざんぎ	590 kcal タンパク質 23.5 g 脂質 13.2 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校 214 1月21日 100	摂取量	590	16	7.4	13.2	304	2.32	2.49
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	82	64	74	72	87	77	124
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	71	272.9	0.2	0.4	15.7	3.6	1.8
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	142	136	57	105	63	79	91



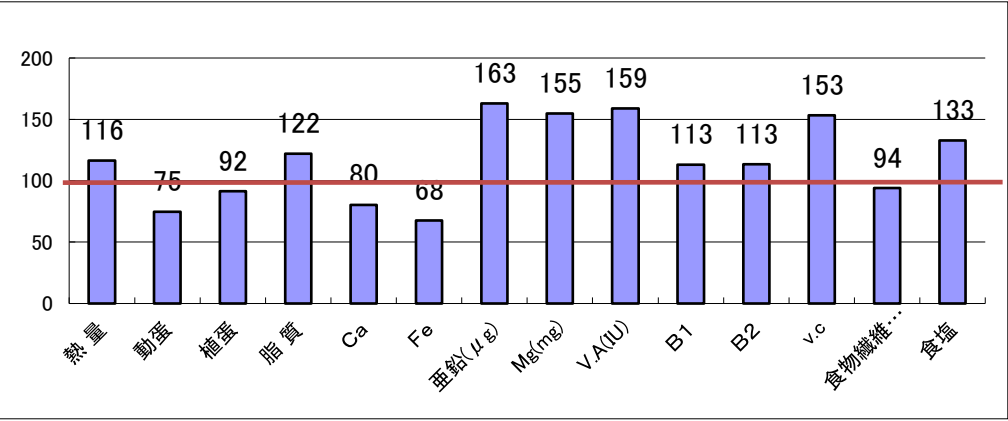
	献立名	418食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月17日火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス ポトフ りんごジャム チキンロイヤル	653 kcal タンパク質 26.2 g 脂質 23.8 g 数量単位	小学生食数 203 中学生・高校 215 1月21日 191	摂取量	653	19	6.8	23.8	277	1.12	1.33
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	86	79	68	109	79	37	67
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	38	220.4	0.2	0.5	30.0	3.3	0.8
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	75	110	58	113	120	73	40



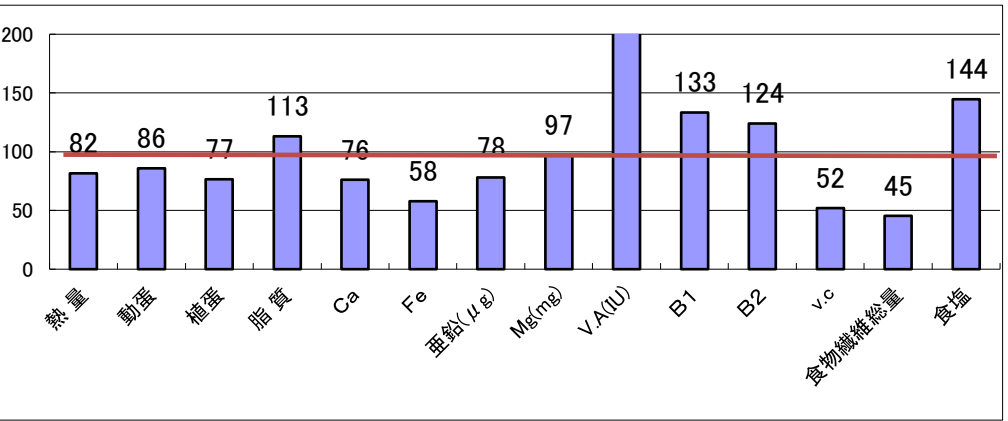
	献立名	432食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月18日水曜日	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃがコロッケ こまつなの胡麻和え かしわ汁1	594 kcal タンパク質 21.3 g 脂質 17.4 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校 162 1月21日 125	摂取量	594	15	6.6	17.4	312	2.09	2.40
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	91	86	66	97	89	70	120
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	51	337.0	0.3	0.5	14.1	1.6	1.7
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	101	169	66	118	57	35	85



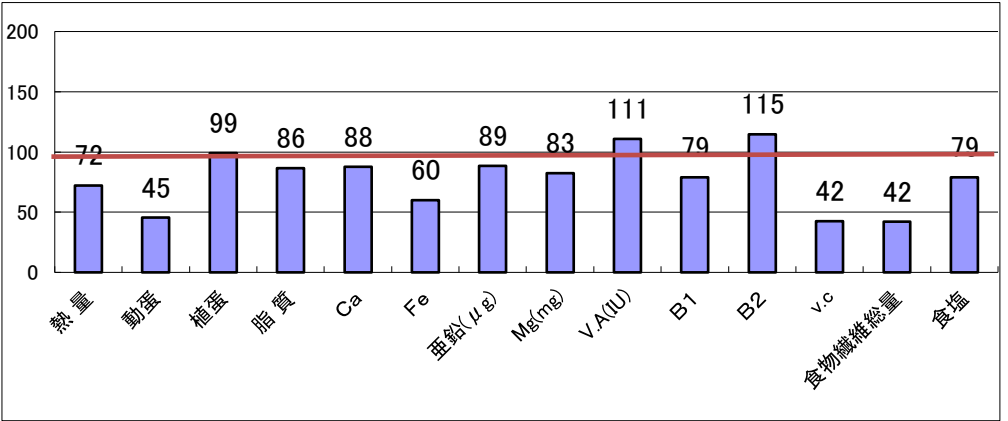
	献立名	429食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月19日 木曜日	ぎゅうにゅう ポークカレー コールスローサラダ	756 kcal タンパク質 21.9 g 脂質 22.0 g 数量 単位	小学生食数 267 中学生・高校 162 1月21日 115	摂取量	756	13	9.2	22.0	282	2.03	3.26
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	116	75	92	122	80	68	163
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	77	318.0	0.5	0.5	38.4	4.2	2.7
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	155	159	113	113	153	94	133



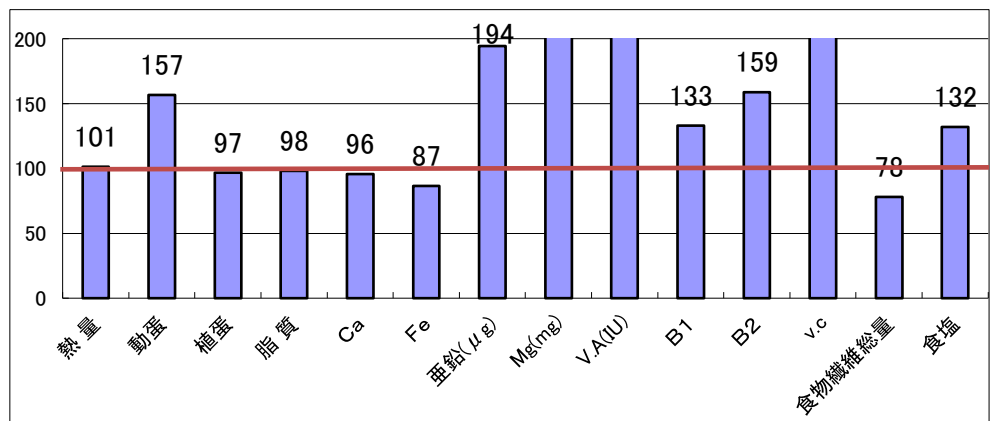
	献立名	492食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月20日 金曜日	ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース てしかがのぎゅうまん	749 kcal タンパク質 33.0 g 脂質 27.4 g 数量 単位	小学生食数 280 中学生・高校 212 1月21日 140	摂取量	749	25	7.7	27.4	266	1.74	1.56
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	82	86	77	113	76	58	78
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	49	606.9	0.5	0.5	13.0	2.0	2.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	97	303	133	124	52	45	144



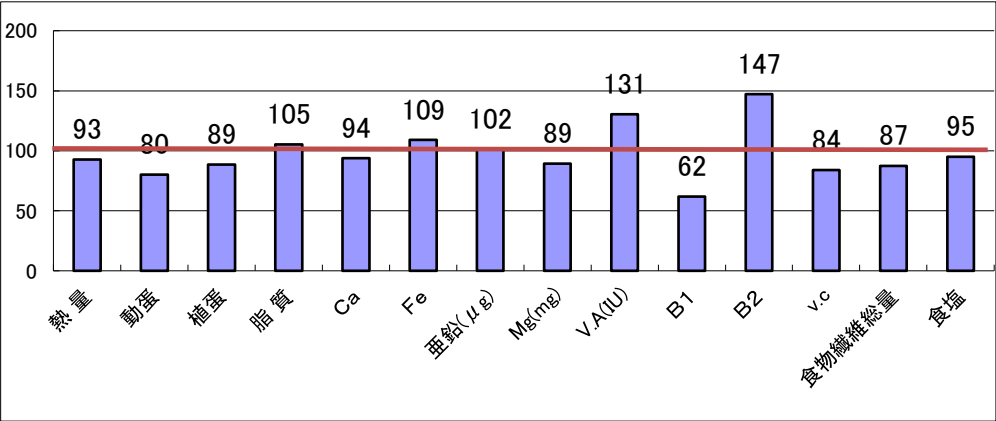
	献立名	458食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月24日 火曜日	ぎゅうにゅう バーガーバンズ チキンカツ パックソース ボイルキャベツ 鶏ときのこのスープ	552 kcal タンパク質 24.0 g 脂質 18.4 g 数量 単位	小学生食数 245 中学生・高校 213 1月21日 117	摂取量	552	14	9.9	18.4	307	1.80	1.77
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	72	45	99	86	88	60	89
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	41	221.6	0.3	0.5	10.6	1.9	1.6
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	83	111	79	115	42	42	79



	献立名	483食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月25日 水曜日	ぎゅうにゅう ごはん 鮭のチャンチャン焼き 豚汁 いちご(2個) 摩周ルビー	658 kcal タンパク質 36.3 g 脂質 17.7 g 数量 単位	小学生食数 270 中学生・高校 213 1月21日 192	摂取量	658	27	9.7	17.7	335	2.60	3.89
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	101	157	97	98	96	87	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	101	404.6	0.5	0.6	51.9	3.5	2.6
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	202	202	133	159	208	78	132



	献立名	445食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月26日 木曜日	ぎゅうにゅうあぶたまどん 大根とちりめんじゃこの和え物 味噌汁（小松菜）	601 kcal タンパク質 22.5 g 脂質 18.9 g 数量単位	小学生食数 230 中学生・高校生 215 1月21日 286	摂取量	601	14	8.9	18.9	328	3.27	2.03
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	93	80	89	105	94	109	102
					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	261.0	0.2	0.6	21.0	3.9	1.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	89	131	62	147	84	87	95



	献立名	434食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月27日 金曜日	ぎゅうにゅう田舎うどん みたらし団子	710 kcal タンパク質 26.4 g 脂質 18.4 g 数量単位	小学生食数 272 中学生・高校生 162 1月21日 166	摂取量	710	14	12.8	18.4	289	2.21	2.26
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	109	80	128	102	83	74	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	62	204.4	0.4	0.5	4.4	4.2	4.3
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	124	102	109	132	18	93	213

