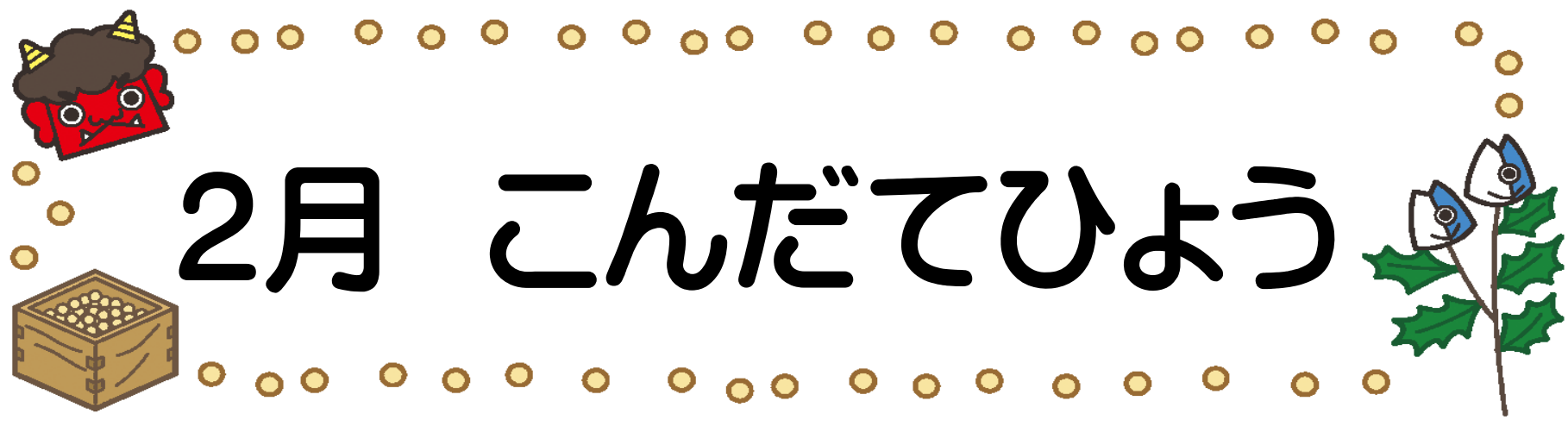




2月 こんだてひょう

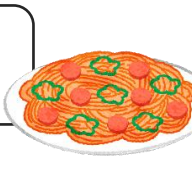
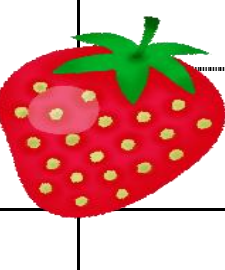
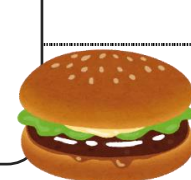
【今月の栄養価】
エネルギー = 654Kcal (基準値) (650Kcal)
たんぱく質 = 26.1g (21.1g~32.5g)
しじふ = 20.5g (14.4g~21.6g)

*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7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	しゅしょく	ぶくしょく			
3 日	ごはん	いわしのみぞれに	こめ さとう・でんぷん	いわし	だいこん
		ひじきのにも	さとう	ひじき・とりにく・だいず・あげ 牛乳	にんじん・つきこんにゃく
		ぶたじる	いも	★ とうふ・ぶたにく	★ 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・しょうが
		なのはなふりかけ	さとう・ごま・でんぷん・こむぎ	かつおぶし・だいず・のり	なのはな・にんじん
4 日	チーズロールパン	タンドリーチキン	こむぎこ あぶら	ヨーグルト・とりにく	にんにく・しょうが・レモン
		サワーキャベツ	さとう	牛乳	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・レモン
		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
5 日	ごはん	ミートローフ・てりやきソース	こめ パンこ・でんぷん・バター・さとう	★ ぎゅうにく(まじゅうわぎゅう)・とうふ・たまご	★ たまねぎ・グリーンピース・しょうが
		ポテトサラダ	いも・マヨネーズ・さとう	ベーコン 牛乳 	★ きゅうり・にんじん・たまねぎ
		たまねぎのスープ		とりにく	★ たまねぎ・しいたけ・にんじん
6 日	ごはん	ぶたにくのからみそどん	こめ ごま・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく	★ たまねぎ・しょうが・ピーマン
		こまつなのおひたし		かつお 牛乳	こまつな・もやし・しめじ
		みそしる(ﾀﾞｲｺﾝ)		あげ	だいこん・にんじん
7 日	ラーメン	ごもくラーメン	ラーメン・ごまあぶら	ぶたにく・とりにく	ながねぎ・にんじん・もやし・たけのこ
				牛乳	
		みたらしだんご	さとう・しらたまこ・でんぷん		
10 日	ごはん	とかちだいずコロッケ	こめ パンこ・いも・こむぎこ・あぶら・さとう	だいず	たまねぎ
		かんこくふうサラダ	ごまあぶら・さとう・ごま	ぶたにく 牛乳	きゅうり・キャベツ・ながねぎ・しょうが・にんにく
		みそしる(ﾌﾉﾘ)		★ とうふ・ふのり	ながねぎ
12 日	ごはん	だいこんと とりにくのにも	こめ さとう・あぶら	とりにく	ながねぎ・だいこん・しょうが
		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・しめじ
		みそしる(いも)	いも		★ にんじん・たまねぎ
13 日	ごはん	キーマカレー	こめ いも・カレールー・ハヤシルウ・バター・さとう	ぶたにく	★ たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご
				牛乳	
		コールスローサラダ	さとう・あぶら・マヨネーズ		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・レモン
14 日	スパゲッティ	スパゲッティ ナポリタン	スパゲッティ・あぶら・バター・さとう	ベーコン	★ たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト
		めん(ナポリタンのく)をのせて、まぜてたべよう！ 		牛乳	
		チョコレートプリン	さとう・でんぷん・あぶら	とうにゅう(だいず)	
17 日	ごはん	すきやきふうに	こめ さとう	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
		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
		みそしる(ﾅﾒｺ)		★ とうふ	なめこ・ながねぎ
18 日	コッペスライス	ポトフ	こむぎこ いも	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
		ブロッコリーのツナあえ	マカロニ・マヨネーズ	まぐろ 牛乳	ブロッコリー・にんじん・きゅうり
		りんごジャム	さとう・コーンスターチ		りんご
19 日	ごはん	あぶたまどん	こめ さとう	あげ・たまご・ひじき	★ たまねぎ・たけのこ・にんじん・しいたけ・グリーンピース
		だいこん と ちりめんじゃこのあえもの	ごまあぶら	ちりめんじゃこ・かつお 牛乳	きゅうり・だいこん・にんじん
		みそしる(こまつな)		あげ	こまつな・にんじん
20 日	ごはん	マーボーどうふ	こめ でんぷん・さとう・ごまあぶら	★ ぶたにく・とうふ	にんじん・ながねぎ・にんにく・しょうが
		はるまき	こむぎこ・あぶら・でんぷん・みずあめ・さとう・はるさめ	だいず・ぶたにく・だっしふんにゅう 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
		しおやさいスープ		とりにく	はくさい・たけのこ・もやし・にんじん・ながねぎ・コーン
21 日	うどん	カレーうどん	うどん・カレールー・さとう	ぶたにく	★ しいたけ・にんじん・ながねぎ・たまねぎ
				牛乳	
		いちご(2コ) まじゅうルビー 			★ いちご
25 日	バーガーパン	しろみざかなのフライ バックソース	こむぎこ パンこ	さかな	
		ポイルキャベツ		牛乳	キャベツ
		とりときのこのスープ 	パンにソースをかけたフライとキャベツをはさんでたべよう！	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
26 日	ごはん	はっぼうさい	こめ ごまあぶら・あぶら・でんぷん	ぶたにく・いか	はくさい・きくらげ・にんじん・たけのこ・しょうが・たまねぎ・しいたけ
		はるさめサラダ	はるさめ・ごまあぶら・さとう	とりにく 牛乳	きゅうり・にんじん
		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
27 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
				牛乳	
		シーチキンサラダ	マヨネーズ	まぐろ	★ キャベツ・きゅうり・たまねぎ・コーン
28 日	ラーメン	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
				牛乳	
		オレンジゼリー	さとう・みずあめ		オレンジ

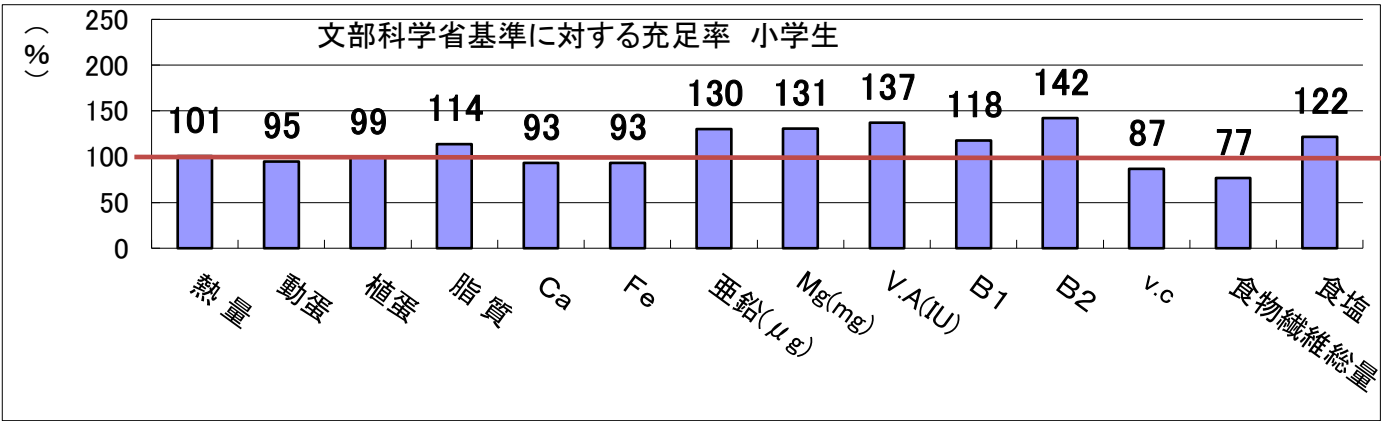
*都合により献立・材料等が変更になることがありますので、ご了承ください。
*牛乳は毎日つきます。
★印は弟子屈産または弟子屈でつくられた食べ物です。

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 259 食 174.9 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	101	95	99	114	93	93	130
	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	654	16.2	9.9	20.5	326	2.8	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	131	137	118	142	87	77	122
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	65	274	0.47	0.57	22	3.4	2.4

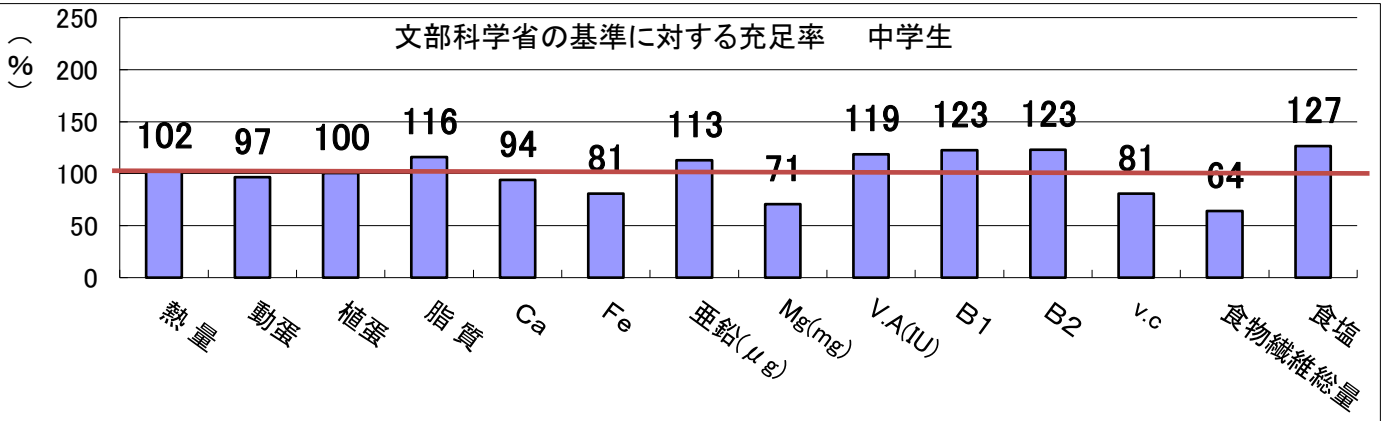


弟子屈町学校給食

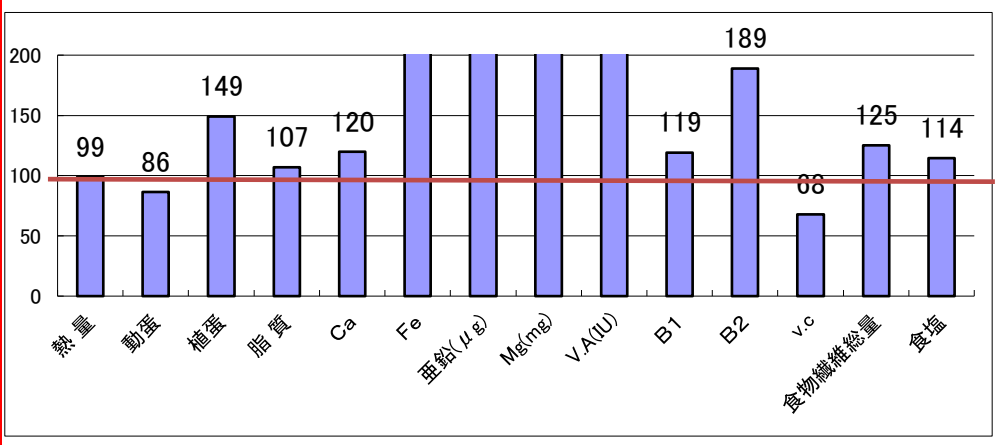
2月

平均摂取量及び充足率(中学生)

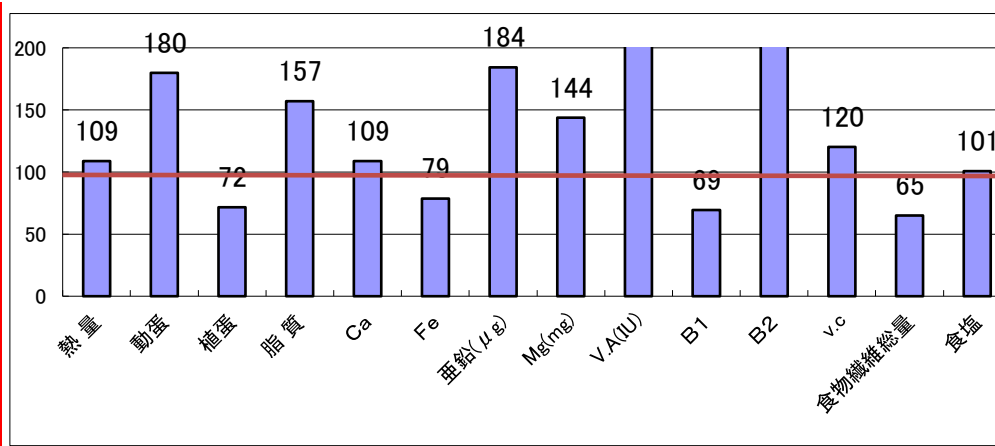
1 日平均食数 182 食 227.4 円		熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	C a (mg)	F e (mg)	亜鉛(μg)
	充足率	102	97	100	116	94	81	113
	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	850	21.0	12.9	26.6	423	3.6	3.4
		Mg (mg)	V. A (μgRE)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	v. c (mg)	食物繊維 総量(g)	食塩(g)
	充足率	71	119	123	123	81	64	127
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	85	356.26	0.61	0.74	28.2	4.5	3.2



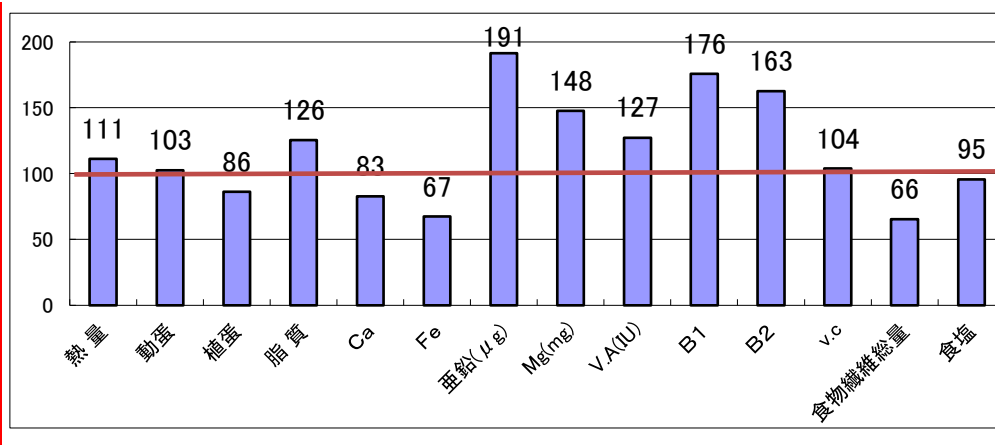
	献立名	476食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月 3日 月 曜 日	ぎゅうにゅう ごはん ひじきの煮物 豚汁 菜の花ふりかけ いわしのみぞれ煮	718 kcal タンパク質 34.3 g 脂質 24.3 g 数量単位	小学生食数 269 中学生・高校生 207	摂取量	718	19	14.9	24.3	419	12.44	4.07
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	99	86	149	107	120	415	204
			1月22日 138		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	126	424.9	0.5	0.8	17.0	5.6	2.3
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	251	212	119	189	68	125	114



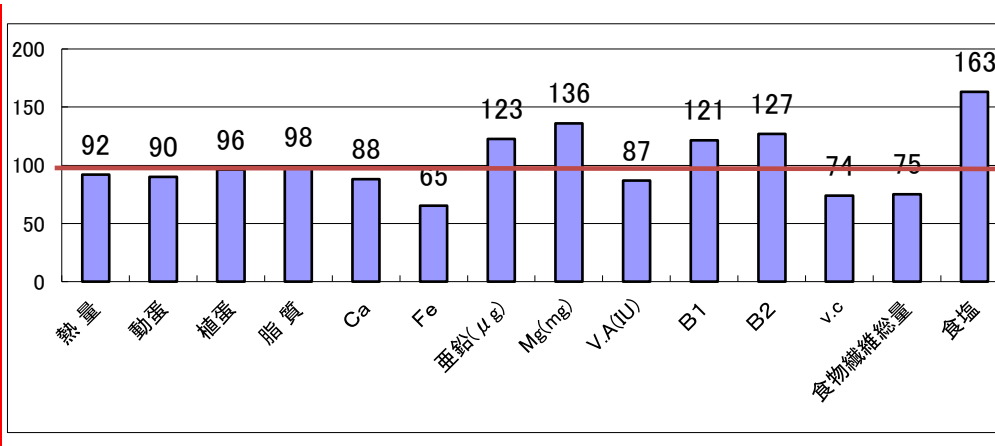
	献立名	477食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月 4 日 火 曜 日	ぎゅうにゅう チーズロールパン タンドリーチキン サワーキャベツ たまごスープ	707 kcal タンパク質 37.7 g 脂質 28.3 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校生 207 1月22日 215	摂取量	707	31	7.2	28.3	381	2.36	3.69
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	109	180	72	157	109	79	184
				Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			摂取量	72	579.3	0.3	0.8	30.1	2.9	2.0	
			基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	144	290	69	211	120	65	101	



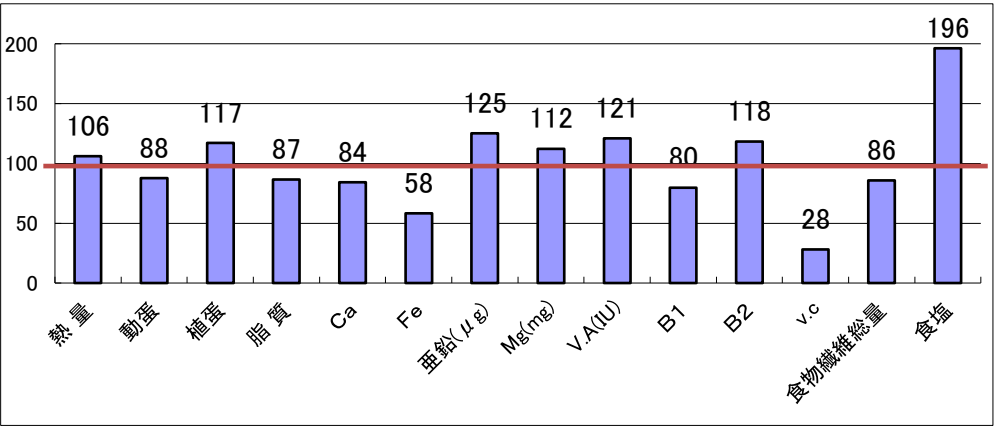
	献立名	474食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月5日水曜日	ぎゅうにゅうごはん ミートローフ・照り焼きソース ポテトサラダ 玉葱のスープ	723 kcal タンパク質 26.1 g 脂質 22.6 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校生 204 1月22日 122	摂取量	723	17	8.6	22.6	290	2.02	3.83
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	111	103	86	126	83	67	191
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	74	254.7	0.7	0.7	26.0	2.9	1.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	148	127	176	163	104	66	95



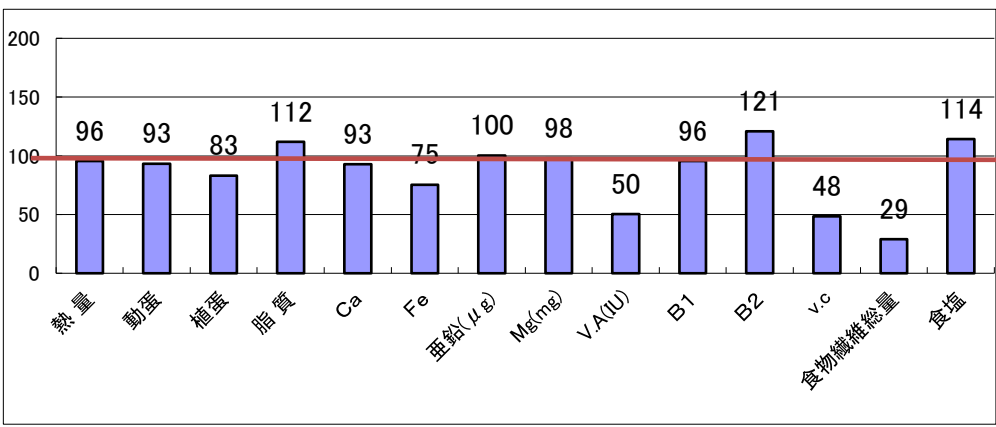
	献立名	327食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月6日木曜日	ぎゅうにゅう 豚肉の辛味噌丼 お浸し（小松菜・もやし） 味噌汁（大根）	598 kcal タンパク質 24.9 g 脂質 17.7 g 数量単位	小学生食数 269 中学生・高校生 58 1月22日 144	摂取量	598	15	9.6	17.7	308	1.96	2.45
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	92	90	96	98	88	65	123
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	68	173.5	0.5	0.5	18.5	3.4	3.3
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	136	87	121	127	74	75	163



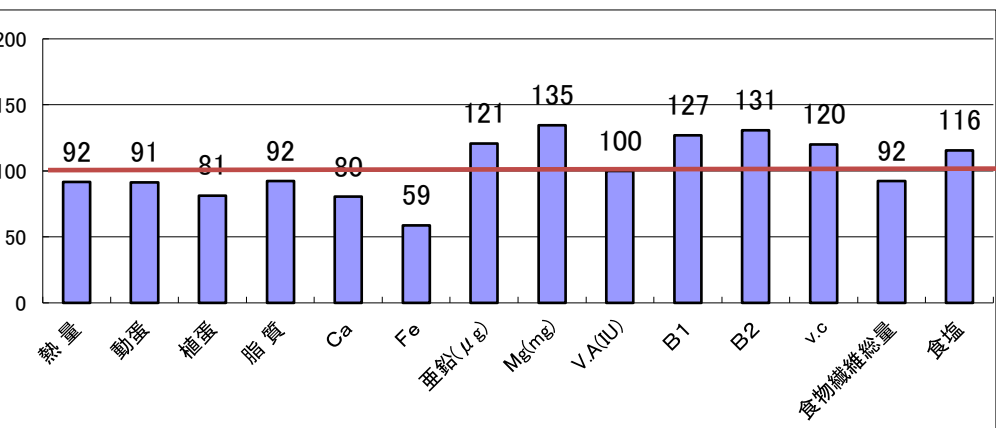
	献立名	376食			熱量(kcal)	動蛋白(g)	植蛋白(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月7日 金曜日	ぎゅうにゅう 五目ラーメン みたらし団子	688 kcal タンパク質 26.6 g 脂質 15.6 g 数量単位	小学生食数 218 中学生・高校生 158 1月22日 169	摂取量	688	15	11.7	15.6	295	1.74	2.50
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	106	88	117	87	84	58	125
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	56	241.5	0.3	0.5	7.0	3.9	3.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	112	121	80	118	28	86	196



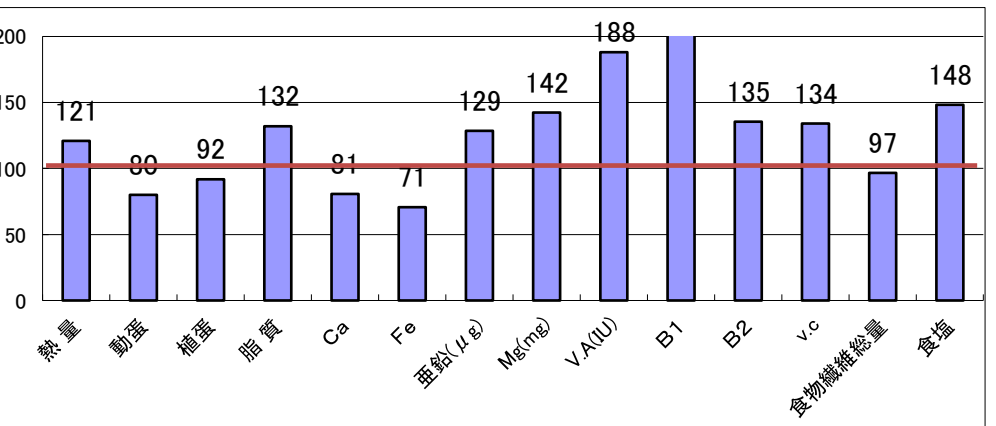
	献立名	429食			熱量(kcal)	動蛋白(g)	植蛋白(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月10日 月曜日	ぎゅうにゅう ごはん 十勝大豆コロッケ 韓国風サラダ 味噌汁(ふのり)	621 kcal タンパク質 24.2 g 脂質 20.1 g 数量単位	小学生食数 268 中学生・高校生 161 1月22日 164	摂取量	621	16	8.3	20.1	325	2.26	2.01
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	96	93	83	112	93	75	100
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	49	101.0	0.4	0.5	12.1	1.3	2.3
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	98	50	96	121	48	29	114



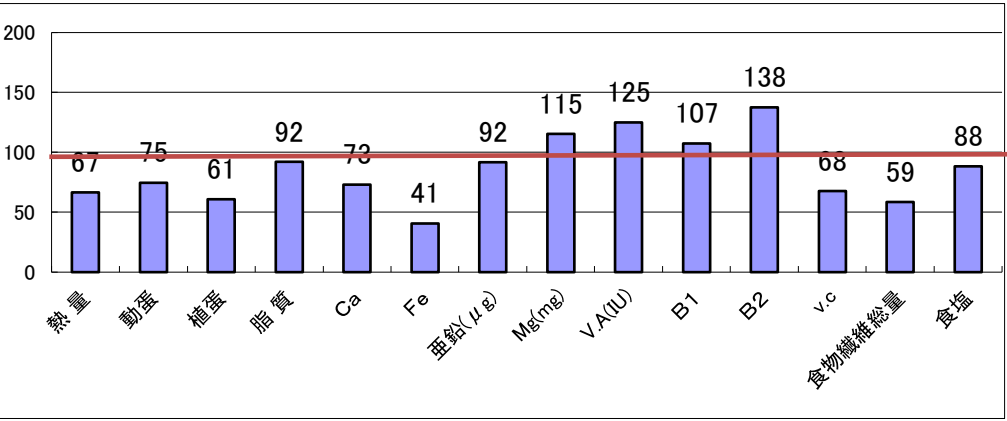
	献立名	429食			熱量(kcal)	動蛋白(g)	植蛋白(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月12日 水曜日	ぎゅうにゅう ごはん 大根と鶏肉の煮物 お浸し(ほうれん草・もやし) みそしる(いも)	596 kcal タンパク質 23.6 g 脂質 16.6 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校生 159 1月22日 138	摂取量	596	16	8.1	16.6	282	1.76	2.41
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	92	91	81	92	80	59	121
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	67	199.9	0.5	0.5	30.0	4.2	2.3
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	135	100	127	131	120	92	116



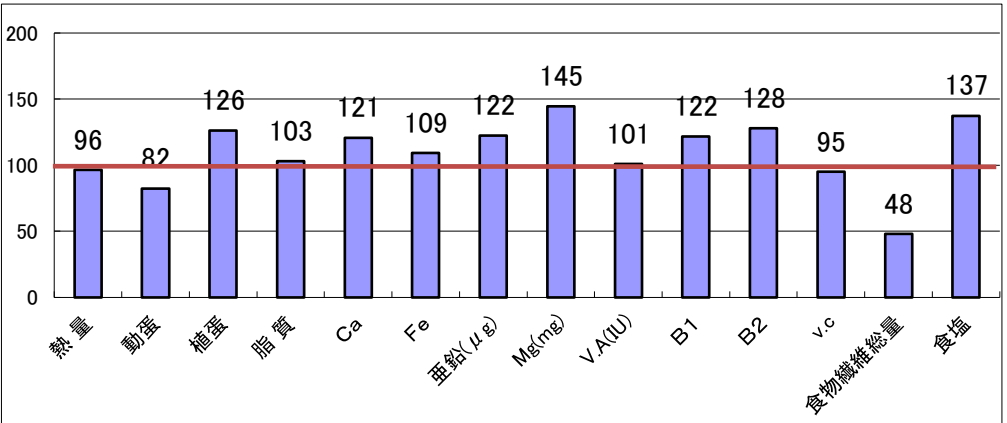
	献立名	470食			熱量(kcal)	動蛋白(g)	植蛋白(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月13日 木曜日	ぎゅうにゅう キーマカレー コールスローサラダ	785 kcal タンパク質 22.8 g 脂質 23.8 g 数量単位	小学生食数 265 中学生・高校生 205 1月22日 137	摂取量	785	14	9.2	23.8	283	2.12	2.57
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	121	80	92	132	81	71	129
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	71	375.9	1.0	0.5	33.5	4.4	3.0
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	142	188	238	135	134	97	148



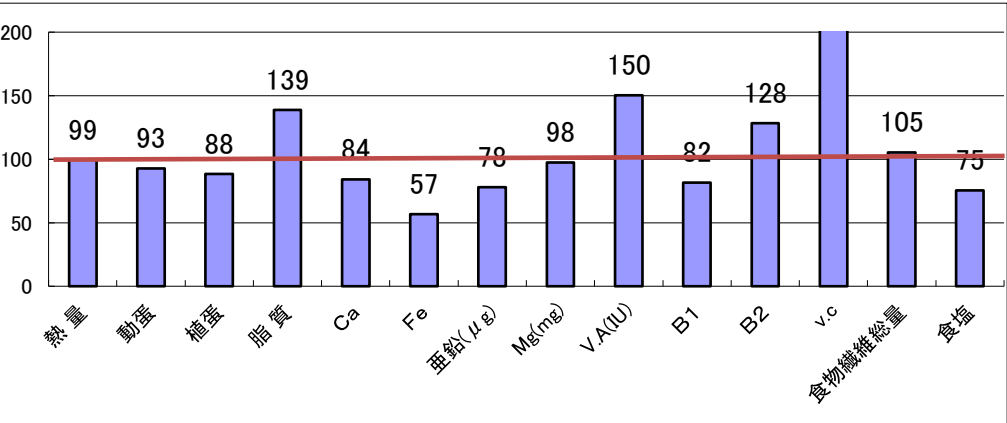
	献立名	451食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月14日金曜日	ぎゅうにゅう ナポリタン スパゲッティ チョコレートプリン	507 kcal タンパク質 19.3 g 脂質 19.7 g 数量単位	小学生食数 248 中学生・高校 203 1月22日 147	摂取量	507	13	6.6	19.7	255	1.22	1.83
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	67	75	61	92	73	41	92
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	58	250.1	0.4	0.6	16.9	2.6	1.8
				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



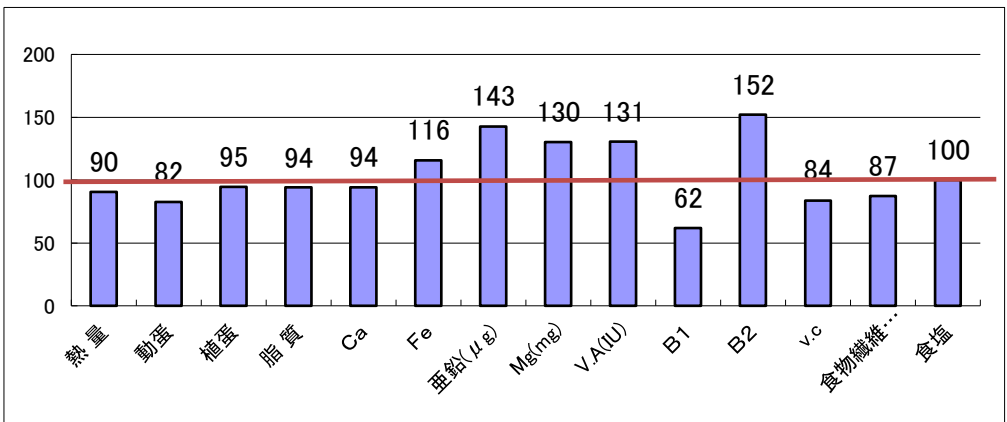
	献立名	473食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月17日月曜日	ぎゅうにゅう ごはん すき焼き風煮 三色野菜の胡麻和え 味噌汁（なめこ）	627 kcal タンパク質 26.6 g 脂質 18.6 g 数量単位	小学生食数 268 中学生・高校 205 1月22日 200	摂取量	627	14	12.6	18.6	423	3.28	2.45
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	96	82	126	103	121	109	122
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	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



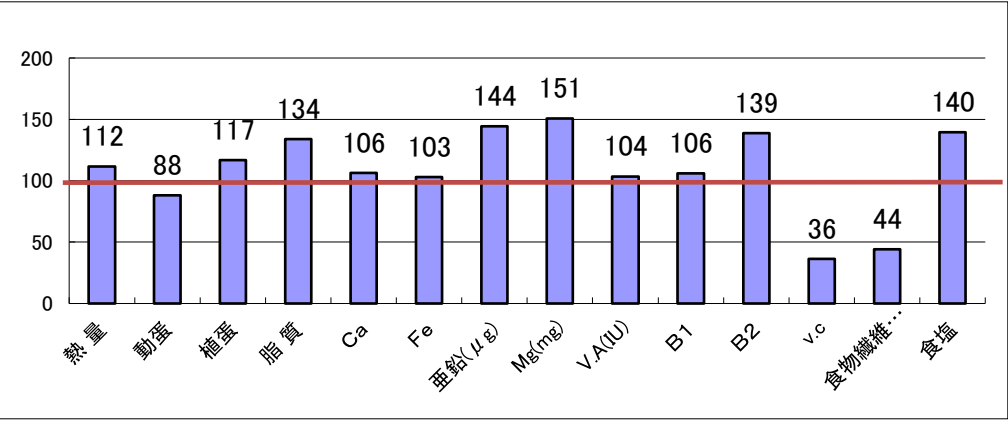
	献立名	410食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月18日火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス ポトフ フロッコリーのツナ和え りんごジャム	646 kcal タンパク質 24.6 g 脂質 25.0 g 数量単位	小学生食数 204 中学生・高校 206 1月22日 248	摂取量	646	16	8.8	25.0	295	1.70	1.56
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	99	93	88	139	84	57	78
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	49	300.3	0.3	0.5	54.9	4.7	1.5
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	98	150	82	128	219	105	75



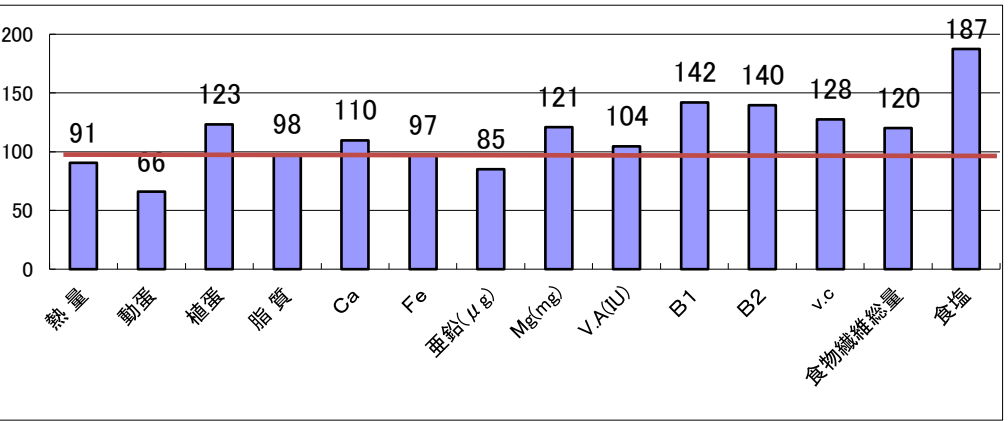
	献立名	429食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月19日水曜日	ぎゅうにゅう あぶたまどん 大根とちりめんじゃこの和え物 味噌汁（小松菜）	588 kcal タンパク質 23.5 g 脂質 16.9 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校 159 1月22日 289	摂取量	588	14	9.5	16.9	330	3.47	2.85
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	90	82	95	94	94	116	143
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	65	261.0	0.2	0.6	21.0	3.9	2.0
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	130	131	62	152	84	87	100



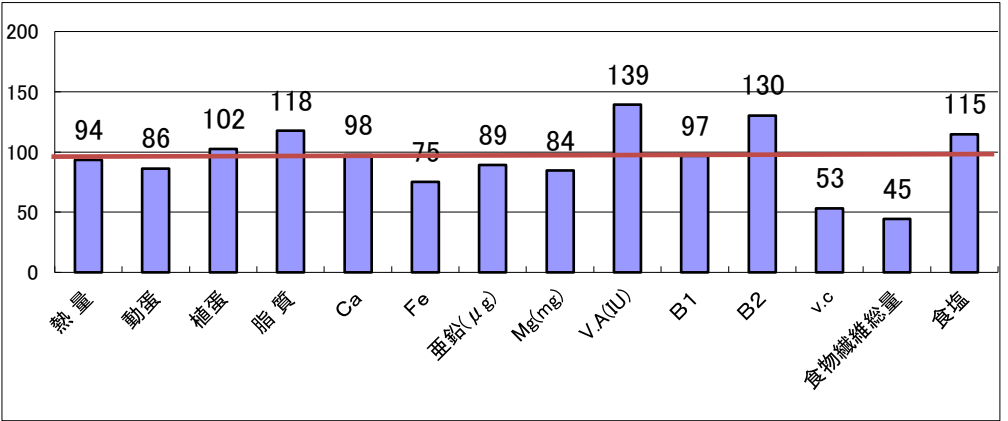
	献立名	426食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月20日木曜日	ぎゅうにゅうごはん 麻婆豆腐 春巻き 塩野菜スープ	726 kcal タンパク質 26.6 g 脂質 24.1 g 数量単位	小学生食数 265 中学生・高校生 161 1月22日 178	摂取量	726	15	11.7	24.1	372	3.10	2.89
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	112	88	117	134	106	103	144
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	75	207.0	0.4	0.6	9.0	2.0	2.8
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	151	104	106	139	36	44	140



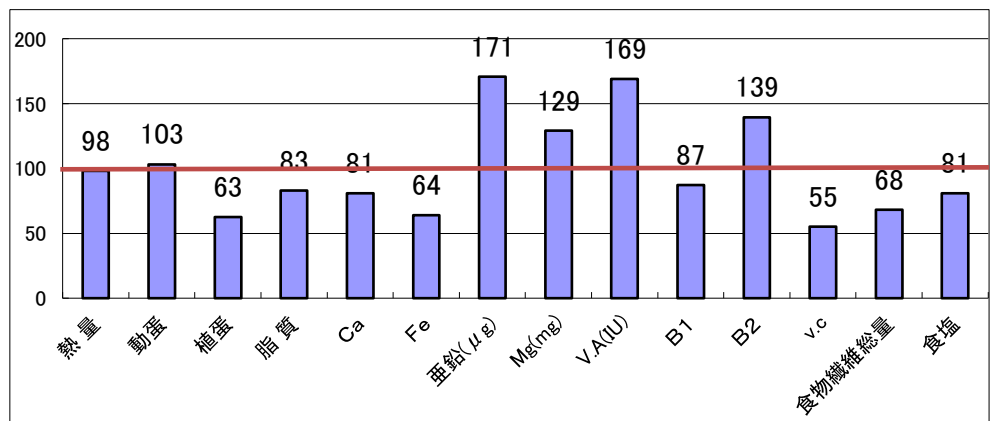
	献立名	474食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月21日金曜日	ぎゅうにゅうカレーうどん いちご(2個) ましゅうルビー	589 kcal タンパク質 23.5 g 脂質 17.6 g 数量単位	小学生食数 272 中学生・高校生 202 1月22日 191	摂取量	589	11	12.3	17.6	384	2.90	1.70
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	91	66	123	98	110	97	85
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	60	209.0	0.6	0.6	31.9	5.4	3.7
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	121	104	142	140	128	120	187



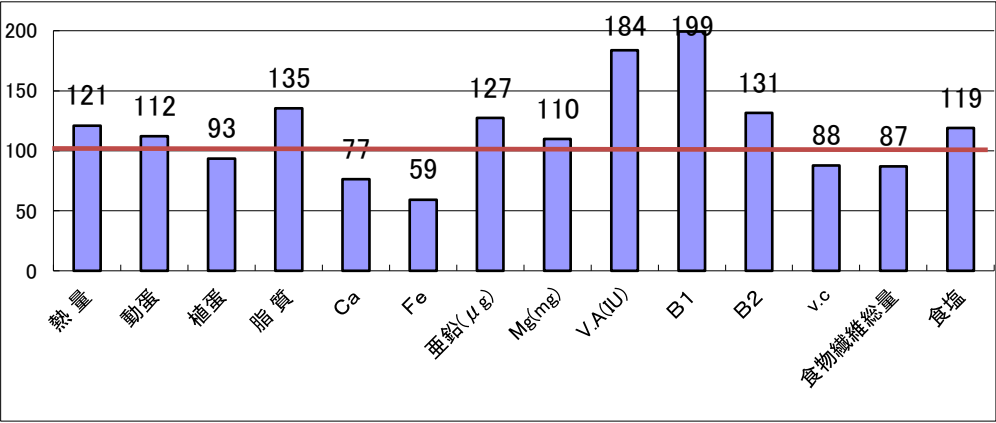
	献立名	475食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月25日火曜日	ぎゅうにゅうバーガーバンズ 白身魚フライ パックソース ボイルキャベツ 鶏ときのこのスープ	608 kcal タンパク質 24.9 g 脂質 21.2 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校生 205 1月22日 176	摂取量	608	15	10.2	21.2	342	2.25	1.78
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	94	86	102	118	98	75	89
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	42	278.2	0.4	0.5	13.3	2.0	2.3
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	84	139	97	130	53	45	115



	献立名	475食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
2月26日水曜日	ぎゅうにゅうごはん 八宝菜 春雨サラダ わかめスープ	638 kcal タンパク質 23.8 g 脂質 14.9 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校生 205 1月22日 183	摂取量	638	18	6.3	14.9	284	1.91	3.41
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	98	103	63	83	81	64	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	65	337.7	0.3	0.6	13.8	3.1	1.6
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	129	169	87	139	55	68	81



	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 木曜日	ぎゅうにゅう ハヤシライス シーチキンサラダ	787 kcal タンパク質 28.4 g 脂質 24.4 g 数量単位	小学生食数 226 中学生・高校 208	摂取量	787	19	9.3	24.4	268	1.78	2.55
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	121	112	93	135	77	59	127
			1月23日 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	55	367.8	0.8	0.5	21.9	3.9	2.4
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	110	184	199	131	88	87	119



	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28日金曜日	ぎゅうにゅう 味噌野菜ラーメン オレンジゼリー	610 kcal タンパク質 28.1 g 脂質 17.6 g 数 量 単位	小学生食数 271 中学生・高校 158 1月23日 189	摂取量	610	14	13.6	17.6	326	2.05	2.32
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	88	85	136	98	93	68	116
					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	169.2	0.4	0.5	10.3	3.7	2.0
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	102	85	91	136	41	82	102

