

# 3月 こんだてひょう

【今月の栄養価】 (基準値)  
 エネルギー =667Kcal (650Kcal)  
 たんぱく質 =25.3g (21.1g~32.5g)  
 しじふ =20.7g (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6年 2月29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
	しゅしょく	ふくしょく			
1日	うどん	いなかうどん	うどん	とりにく・あげ・こうや豆腐	*
金曜		ジャーマンポテト	いも・バター	牛乳	ながねぎ・しいたけ・しめじ・にんじん・ごぼう
4日	ごはん	しろみざかなのフライ	こめ パンこ	さかな	
月曜		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
5日	チーズロールパン	ミートローフ・てりやきソース	こむぎこ パンこ・でんぷん・バター・さとう	あげ	*
火曜		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	たまねぎ・にんじん
6日	ごはん	もやしとぶたにくのいためもの	こめ ごまあぶら	ぶたにく	*
水曜		みそしる(ナメコ)	さとう	ひじき・とりにく・だいず・あげ	なめこ・ながねぎ
7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(てしかがポーク)	*
木曜		みそしる(こまつな)		かつお 牛乳	だいにん・つきこんにやく
8日	スパゲッティ	スパゲッティミートソース	スパゲッティ・バター・さとう・あぶら	ぶたにく・だいず	*
金曜		プリン	さとう	牛乳	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・トマト
11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	ぎゅうにく(ましゅうわぎゅう)	*
月曜		サワーキャベツ	さとう	牛乳	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
12日	コッペスライス	ホタテのクリームに	こむぎこ・あぶら・いも・バター・なまクリーム・でんぷん	ほたて・ぎゅうにく	*
火曜		いちごジャム	さとう・コーンスターチ	とりにく・ベーコン 牛乳	キャベツ・ぎゅうりく・にんじん・コーン・レモン
13日	ごはん	だいにんととりにくのにも	こめ さとう・あぶら	とりにく	*
水曜		みそしる(フノリ)		かつお 牛乳	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・しいたけ
14日	ごはん	にくじゃがコロッケ	こめ・じゃがいも・パンこ・こむぎこ・でんぷん・ラード・さとう	ぶたにく	はくさい・にんじん・しいたけ
木曜		ミルメーク(コーヒーあじ)	さとう	とりにく	いちご(ましゅうるピー)・レモン
15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	*
金曜		フルーツしらたま	さとう・しらたまだんご	牛乳	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
18日	ごはん	マーボー豆腐	こめ でんぷん・さとう・ごまあぶら	ぶたにく・豆腐	*
月曜		しおやさいスープ	こむぎこ	ぶたにく 牛乳	にんじん・ながねぎ・にんにく・しょうが
19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	*
火曜		カスタードクリーム	さとう・でんぷん	まぐろ 牛乳	にんじん・キャベツ・たまねぎ・だいにん
21日	ごはん	ポークカレー	こめ・いも・バター・さとう・カレールー・ハヤシルウ	ぶたにく	ブロッコリー・にんじん・ぎゅうり
木曜		コールスローサラダ	さとう・あぶら・マヨネーズ	牛乳	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。  
 \*牛乳は毎日つぎます。  
 ★印は弟子屈産または弟子屈でつくられた食べ物です。

11日(月)  
 『北海道中山間地域等直接支払制度弟子屈町弟子屈集落』の事業により、  
 牛のおっぱいミルク(プレーン)が無償で提供されます。



添加物一覧 令和6年3月

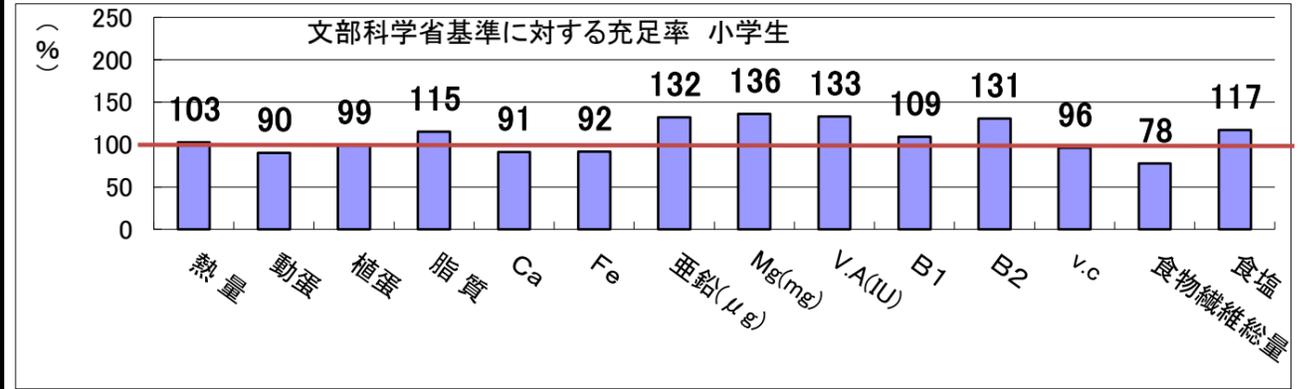
日曜日	献立名	調味料・加工食品	内 容	調味料・加工食品	内 容	調味料・加工食品	内 容
1日	いなかうどん	おまかせつゆ(福山醸造⇒)	醤油(本醸造・脱脂大豆・小麦)・風味原料(あじ節・鰹エキス・さば節)・糖類(果糖・ブドウ糖・液糖)・食塩・米発酵調味料・清酒・調味料(アミノ酸)・ビタミンB1	日の出本みりん⇒	(餅米・米麹)・アルコール・糖類		
	ジャーマンポテト	無塩せきベーコン(札幌バルナバフーズ⇒)	豚バラ肉・塩・砂糖	タマノイ穀物酢⇒	米・アルコール・酒粕・食塩		
4日	しろみぎかなのフライ	白身魚フライ⇒	ホキ、衣(パン粉・小麦粉・澱粉・食塩)、調味料(アミノ酸)、カロチノイド色素	中濃ソース(パック)	りんごピューレ、トマトペースト、トマト缶詰、トマトジュース食塩無添加、たまねぎ、にんじん、にんにく、液糖、しよ糖型液糖、黒砂糖、粗糖、醸造酢、果実酢、ぶどう酢、米酢、塩、こいくちしょうゆ、小麦でん粉、香辛料、水		
	さんしょくやさいのごまあえ	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
5日	みそしる(たまねぎ)	香繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	ミートローフ・てりやきソース	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
6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・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
	わかめスープ						
7日	もやしとぶたにくのいためもの						
	ひじきのにももの	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	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩
8日	みそしる(なメコ)	香繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	ぶたにくのからみそどん	香繁醸造 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
9日	だいきんとときゅうりのそくせきつけ	豆板醬⇒	落花生、そば、食塩、清酒				
	みそしる(こまつな)	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
10日	みそしる(こまつな)	香繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	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)		
11日	カスタードプリン	カスタードプリン	卵黄、牛乳・加糖鮮牛乳・加糖ぶどう糖液糖・砂糖・水あめ・乳等を主要原料とする食品・全粉乳・ぶどう糖・カラメルソース・酵母エキス・水・香料・ゲル化剤(増粘多糖類)・着色料(カラメル、アナトー)・乳化剤・トレハロース・大豆				
	ましゅうわぎゅうのハヤシライス	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				
12日	ザワーキャベツ	タマノイ穀物酢⇒	米、アルコール、酒粕、食塩				
	ホタテのクリームに	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				
13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				
	いちごジャム						
14日	だいこんと とりにくのもの	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	タマノイ穀物酢⇒	米、アルコール、酒粕、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					
15日	ほうれんそう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				
	みそしる(ブフリ)	香繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
16日	にくじゃがコロッケ	肉じゃがコロッケ⇒	ばれいしょ、野菜パン粉、玉葱、小麦粉、豚肉、小麦粉加工品、しょうゆ、粒状大豆たん白、発酵調味料、でん粉、ラード、砂糖、チキンエキス調味料、ポークエキス、食塩、着色料(バズリカ粉末)、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、小麦、乳成分、大豆				
	ヘルシーサラダ	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
17日	とりときのこのスープ						
	ミルメーク(コーヒー味)	ミルメーク(コーヒー味)⇒	果糖ぶどう糖液糖、砂糖、インスタントコーヒー、食塩、乳酸Ca、着色料(カラメル)、香料、V.C、V.B1、V.B2、水				
18日	【弟子屈中・川湯中】すだちゼリー	すだちゼリー⇒	水飴、トウモロコシでん粉、さつまいもでん粉、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				
	みそやさいラーメン	華味味噌ラーメンスープ⇒	味噌、食塩、砂糖、動物油脂、醤油、ごま、ネギ、にんにく、生姜、果糖ブドウ糖液糖、小麦粉、ポークエキス、酵母エキス、香辛料、調味料(アミノ酸等)、L-グルタミン酸Na・5'-リボスクレオチド二Na)、カラメル色素	香繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩	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
19日	フルーツしらたま						
	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⇒	落花生、そば、食塩、清酒
20日	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(薬粉、ゼラチン)				
	しおやさいスープ	華味味噌⇒	食塩、砂糖、動物油脂、玉ねぎ、植物油脂、チキンエキス、酵母エキス、香辛料、ビーフエキス、調味料(アミノ酸等)、L-グルタミン酸Na・5'-リボスクレオチド二Na・5'-リボスクレオチド二Na)、増粘多糖類(タマリンドガム・キンサンタンガム・寒天) 原材料の一部に小麦				
21日	【弟子屈小・川湯小】すだちゼリー	すだちゼリー⇒	水飴、トウモロコシでん粉、さつまいもでん粉、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				
	ポトフ						
22日	ブロッコリーのツナあえ	味の素マヨネーズ⇒	食用植物油脂、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)				
	カスタードクリーム						
23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、さつまいもでん粉、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				
	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	ハウスパーメントカレーパウダー⇒	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、ポークフィッシュ、りんごペースト、ポークエキス、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
24日	コールスローサラダ	味の素マヨネーズ⇒	食用植物油脂、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)				
	【和琴小・美留和小】すだちゼリー	すだちゼリー⇒	水飴、トウモロコシでん粉、さつまいもでん粉、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

3月

平均摂取量及び充足率(小学生)

1日平均食数 249食 170.0円		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
	充足率	103	90	99	115	91	92	132
	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	667	15.4	9.9	20.7	320	2.7	2.6
		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	136	133	109	131	96	78	117
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	68	266	0.44	0.52	24	3.5	2.3

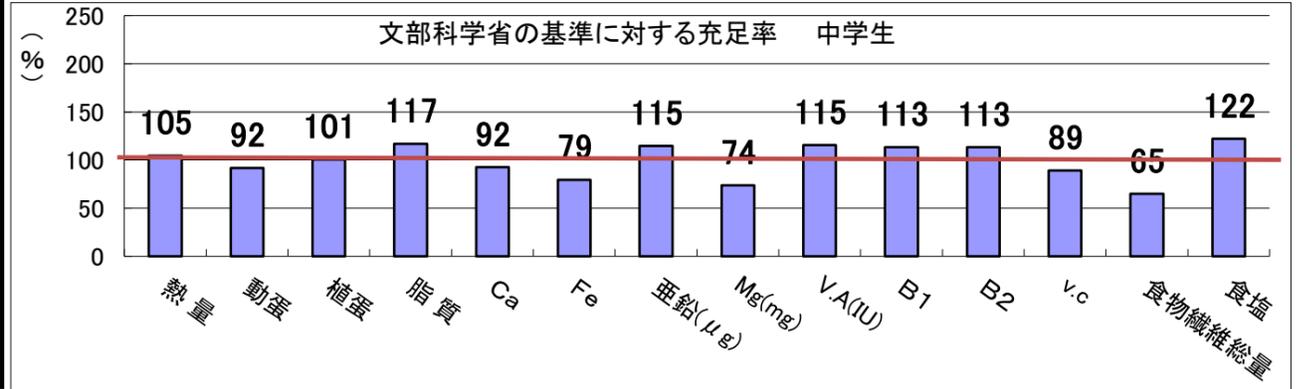


弟子屈町学校給食

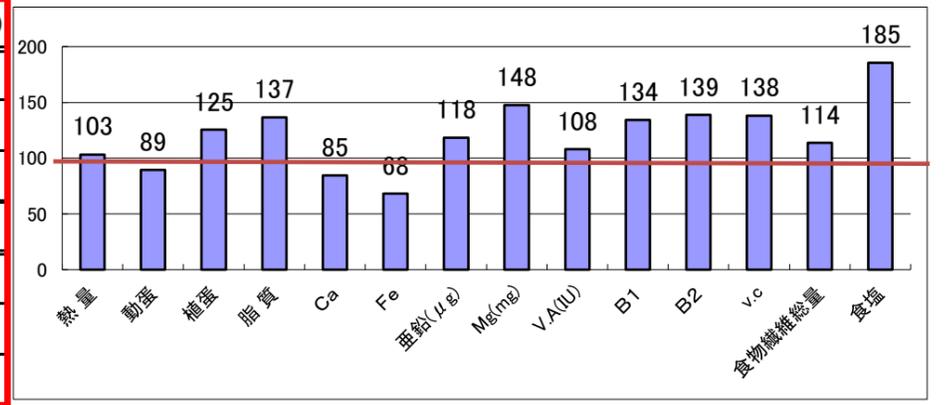
3月

平均摂取量及び充足率(中学生)

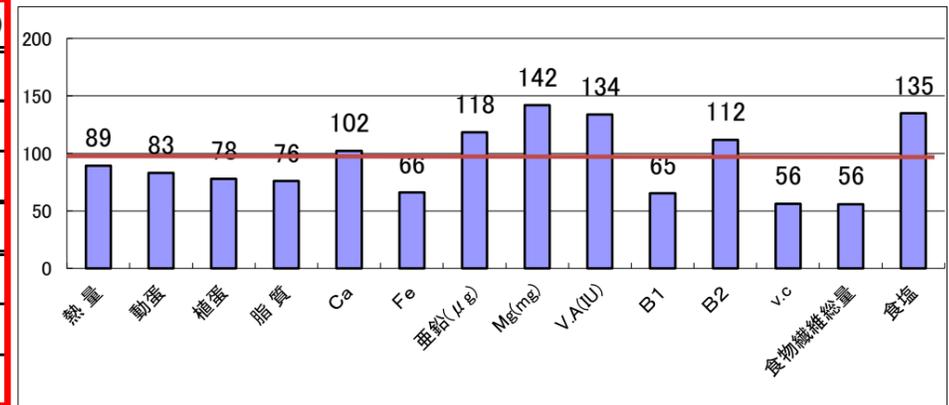
1日平均食数 177食 221.0円		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
	充足率	105	92	101	117	92	79	115
	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	868	20.0	12.9	26.9	416	3.6	3.4
		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
	充足率	74	115	113	113	89	65	122
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	89	345.99	0.57	0.68	31.2	4.5	3.0



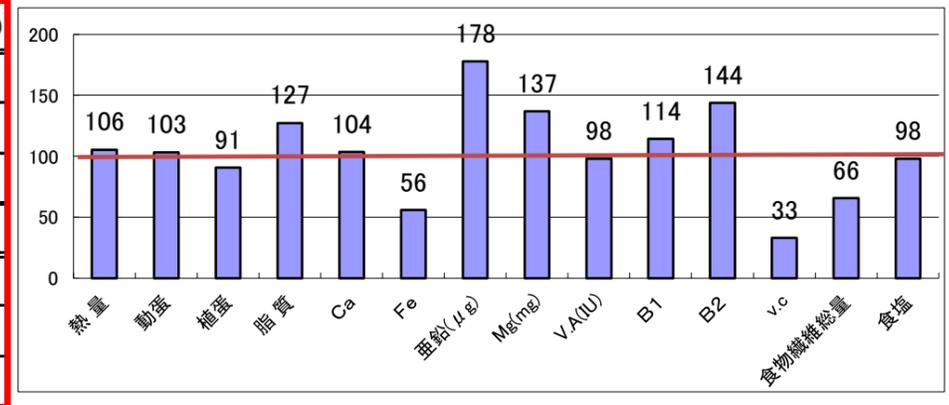
献立名		457食										
3月 1日 金曜日	ぎゅうにゅう 田舎うどん ジャーマンポテト	671 kcal タンパク質 27.7 g 脂質 24.6 g 数量単位	小学生食数 272 中学生・高校 185 206	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
				基準量	671	15	12.5	24.6	296	2.05	2.37	
				充足率(%)	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
					103	89	125	137	85	68	118	
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量	74	216.0	0.5	0.6	34.5	5.1	3.7	
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0					
充足率(%)	148	108	134	139	138	114	185					



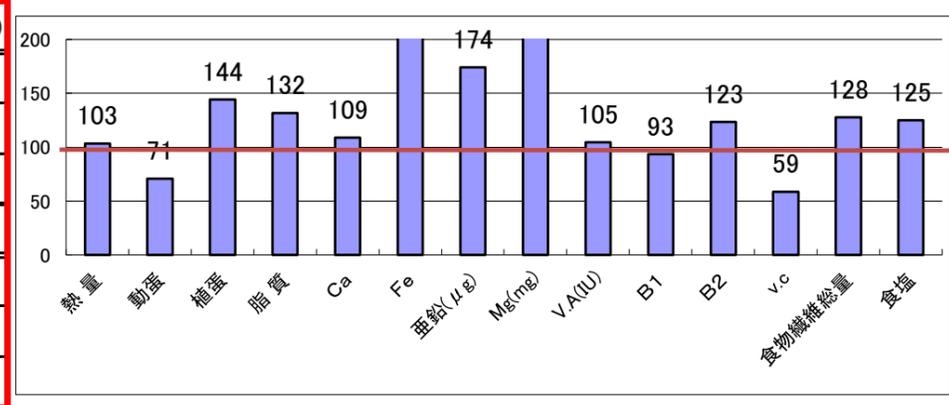
献立名		413食										
3月 4日 月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 白身魚のフライ 三色野菜の胡麻和え 味噌汁(たまねぎ)	580 kcal タンパク質 21.9 g 脂質 13.7 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校 143 127	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
				基準量	580	14	7.8	13.7	358	1.98	2.37	
				充足率(%)	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
					89	83	78	76	102	66	118	
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量	71	267.9	0.3	0.4	14.1	2.5	2.7	
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0					
充足率(%)	142	134	65	112	56	56	135					



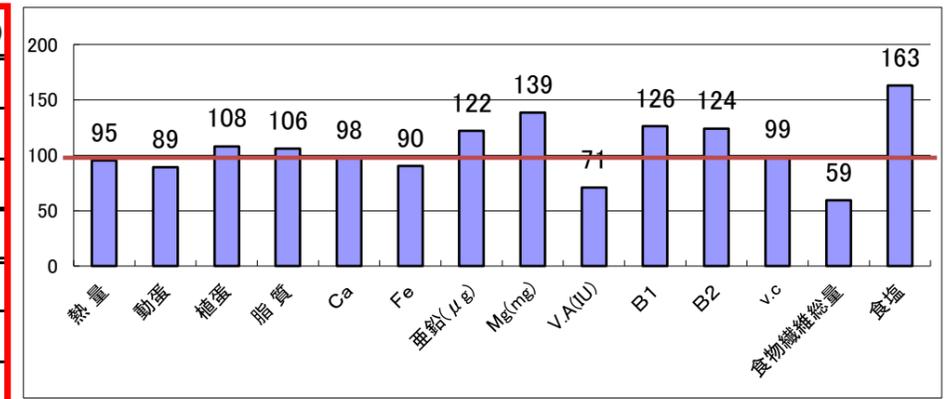
献立名		380食										
3月 5日 火曜日	ぎゅうにゅう チーズロールパン ミートローフ・照り焼きソース 春雨サラダ わかめスープ	686 kcal タンパク質 26.6 g 脂質 22.9 g 数量単位	小学生食数 252 中学生・高校 128 189	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
				基準量	686	18	9.1	22.9	363	1.68	3.56	
				充足率(%)	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
					106	103	91	127	104	56	178	
					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	69	196.0	0.5	0.6	8.3	3.0	2.0	
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0					
充足率(%)	137	98	114	144	33	66	98					



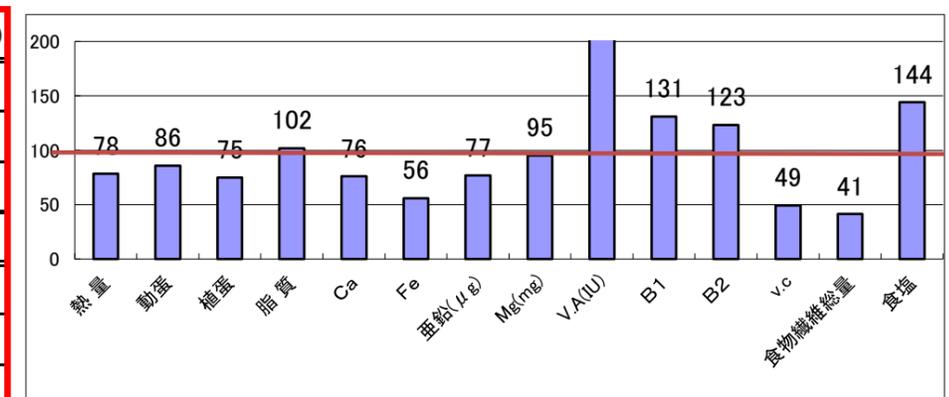
献立名		400食										
3月 6日 水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 ひじきののもの もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(ナジ)	671 kcal タンパク質 26.5 g 脂質 23.7 g 数量単位	小学生食数 272 中学生・高校 128 119	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
				基準量	671	12	14.4	23.7	381	12.15	3.49	
				充足率(%)	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
					103	71	144	132	109	405	174	
					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	113	209.0	0.4	0.5	14.7	5.7	2.5	
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0					
充足率(%)	227	105	93	123	59	128	125					



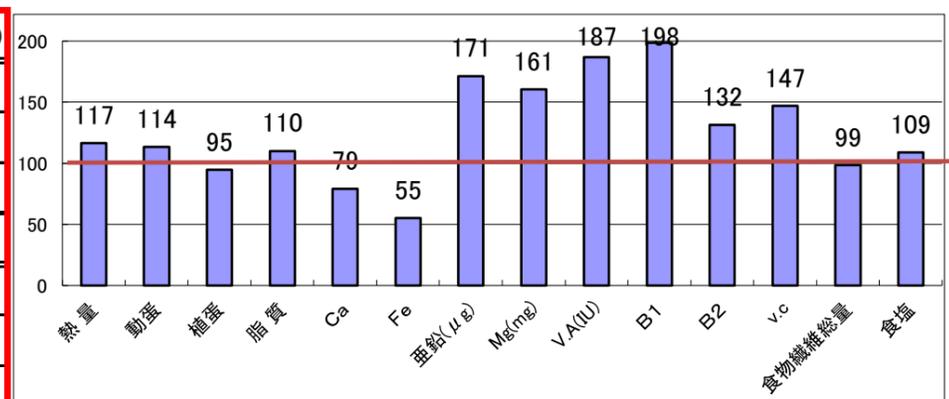
献立名		503食										
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
3月7日木曜日	ぎゅうにゅう 豚肉の辛味噌丼 味噌汁(小松菜・あげ 大根ときゅうりの即席漬け)	619 kcal タンパク質 25.9 g 脂質 19.1 g 数量単位	小学生食数	摂取量	619	15	10.8	19.1	342	2.71	2.44	
			271	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
			中学生・高校	充足率(%)	95	89	108	106	98	90	122	
			232		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			162	摂取量	69	142.1	0.5	0.5	24.7	2.7	3.3	
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
充足率(%)	139	71		126	124	99	59	163				



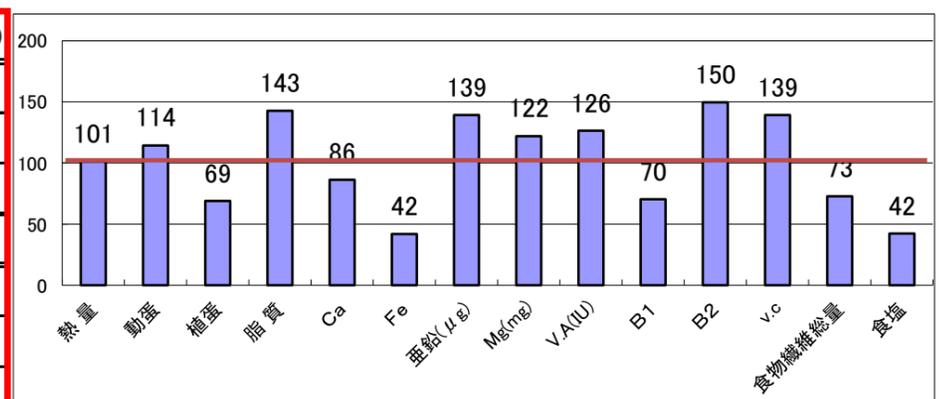
献立名		496食										
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
3月8日金曜日	ぎゅうにゅう パゲッティミートソース プリン	602 kcal タンパク質 23.4 g 脂質 20.8 g 数量単位	小学生食数	摂取量	602	16	7.5	20.8	266	1.68	1.53	
			271	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
			中学生・高校	充足率(%)	78	86	75	102	76	56	77	
			225		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			139	摂取量	48	604.3	0.5	0.5	12.3	1.9	2.9	
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
充足率(%)	95	302		131	123	49	41	144				



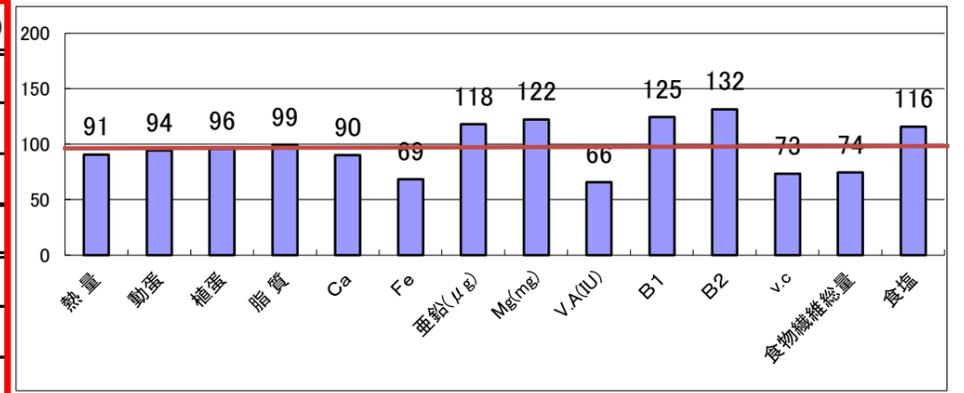
献立名		502食										
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
3月11日月曜日	ぎゅうにゅう ハヤシライス カ-キャベツ	758 kcal タンパク質 28.8 g 脂質 19.8 g 数量単位	小学生食数	摂取量	758	19	9.5	19.8	277	1.65	3.43	
			271	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
			中学生・高校	充足率(%)	117	114	95	110	79	55	171	
			231		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			110	摂取量	80	373.5	0.8	0.5	36.7	4.4	2.2	
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
充足率(%)	161	187		198	132	147	99	109				



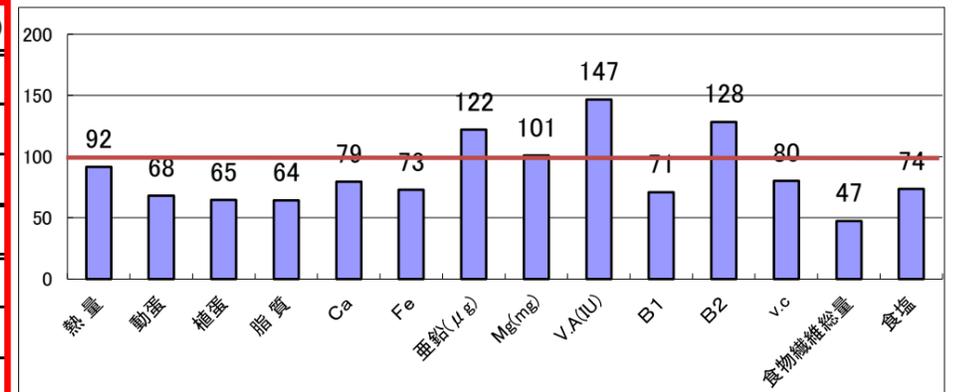
献立名		428食										
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)			
3月12日火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス ホタテのクリーム煮 白菜(道産)のスープ いちごジャム	658 kcal タンパク質 26.3 g 脂質 25.7 g 数量単位	小学生食数	摂取量	658	19	6.9	25.7	302	1.26	2.79	
			239	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
			中学生・高校	充足率(%)	101	114	69	143	86	42	139	
			189		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			191	摂取量	61	252.7	0.3	0.6	34.8	3.3	0.8	
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
充足率(%)	122	126		70	150	139	73	42				



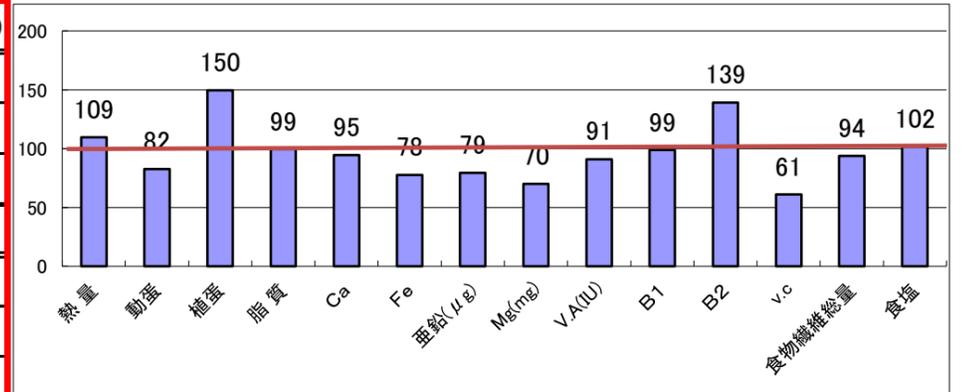
献立名		502 食										
3月 13日 水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 大根と鶏肉の煮物 ほうれん草ともやしのお浸し 味噌汁 (ふのり1)	589 kcal タンパク質 25.7 g 脂質 17.9 g 数量 単位	小学生食数 272 中学生・高 230 166	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
				基準量	589	16	9.6	17.9	316	2.06	2.36	
				充足率(%)	91	94	96	99	90	69	118	
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量	61	131.3	0.5	0.5	18.3	3.4	2.3	
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
充足率(%)	122	66	125	132	73	74	116					



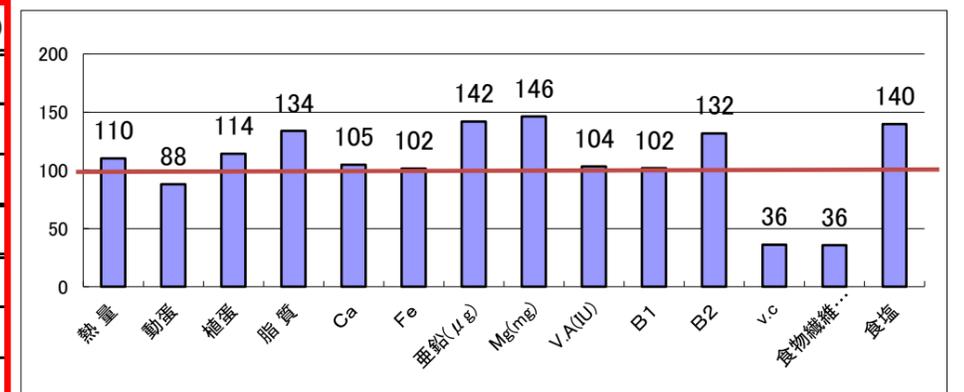
献立名		510 食										
3月 14日 木曜日	ぎゅうにゅう ミルク(コーヒー味) 精白米 肉じゃがコロッケ ヘルシーサラダ 鶏ときのこのスープ 【弟子屈中・川湯中】すだちゼリー	630 kcal タンパク質 18.1 g 脂質 11.6 g 数量 単位	小学生食数 278 中学生・高 232 193	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
				基準量	630	12	6.5	11.6	278	2.19	2.44	
				充足率(%)	92	68	65	64	79	73	122	
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量	50	293.5	0.3	0.5	20.1	2.1	1.5	
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
充足率(%)	101	147	71	128	80	47	74					



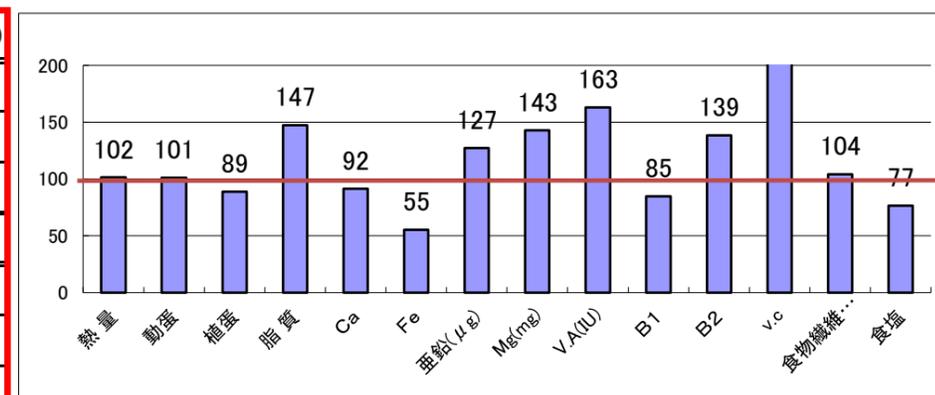
献立名		323 食										
3月 15日 金曜日	ぎゅうにゅう 味噌野菜ラッパ フルーツ白玉	712 kcal タンパク質 29.0 g 脂質 17.9 g 数量 単位	小学生食数 274 中学生・高 49 241	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
				基準量	712	14	15.0	17.9	331	2.33	1.59	
				充足率(%)	109	82	150	99	95	78	79	
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量	35	182.1	0.4	0.6	15.3	4.2	2.0	
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
充足率(%)	70	91	99	139	61	94	102					



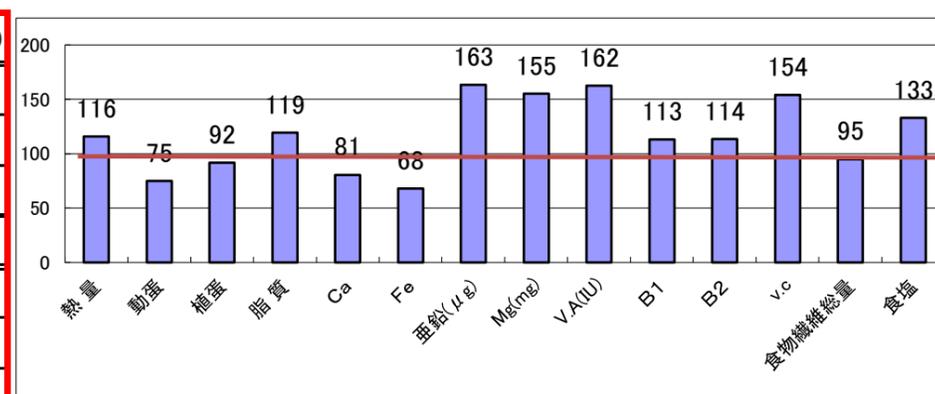
献立名		439 食										
3月 18日 月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 マーボー豆腐 春巻き 塩野菜スープ 【弟子屈小・川湯小】すだちゼリー	717 kcal タンパク質 26.4 g 脂質 24.1 g 数量 単位	小学生食数 271 中学生・高 168 178	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
				基準量	717	15	11.4	24.1	367	3.05	2.84	
				充足率(%)	110	88	114	134	105	102	142	
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量	73	207.0	0.4	0.5	9.0	1.6	2.8	
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
充足率(%)	146	104	102	132	36	36	140					



献立名		202食		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
3月19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 かスタードクリーム 【弟子屈高校】すだちゼリー	660 kcal タンパク質 26.1 g 脂質 26.5 g 数量単位	小学生食数	摂取量	660	17	8.9	26.5	321	1.66	2.54
			36	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生・高校	充足率(%)	102	101	89	147	92	55	127
			166	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	325.6	0.3	0.6	55.1	4.7	1.5
			244	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
	充足率(%)	143	163	85	139	220	104	77			



献立名		404食		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
3月21日 木曜日	ぎゅうにゅう カレーライス コールスローサラダ 【和琴小・美留和小】すだちゼリー	752 kcal タンパク質 21.9 g 脂質 21.5 g 数量単位	小学生食数	摂取量	752	13	9.2	21.5	282	2.04	3.26
			236	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生・高校	充足率(%)	116	75	92	119	81	68	163
			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	78	325.0	0.5	0.5	38.5	4.3	2.7
			114	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
	充足率(%)	155	162	113	114	154	95	133			



献立名		38 kcal		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
※すだちゼリーが つく日に追加となる 栄養価	タンパク質 0.0 g 脂質 0.0 g										

