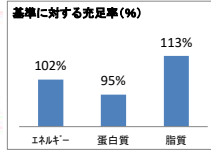


4月 こんだて



令和4年3月25日



弟子屈町学校給食センター

月平均	エネルギー	蛋白質	脂質
	kcal	g	g
基準量	648	27.0	18.0
摂取量	660	25.6	20.3
充足率(%)	102%	95%	113%

日	こんだてめい		[ねつ]や[ちから]	[ち]や[にく]	からだのちょうしを	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g
	しゅしょく	ふくしょく	になるもの	になるもの	ととのえるもの			
8日	うどん	かきあげうどん	うどん	とりにく・こうや豆腐	しいたけ・にんじん・黒ねぎ	709	29.5	23.1
金曜		ジャーマンポテト	★いも・バター	ベーコン	★たまねぎ			
11日	ごはん	とうふのチリソース煮 ナムル みそしる(フノリ)	こめ とうふ	★とうふ・ぶたひき肉	たけのこ・たまねぎ・ピーマン・ケチャップ	602	23.3	17.5
月曜				とうふ・ふのり	★ちやし・きゅうり・にんじん			
12日	ミルクロールパン	マカロニ二ロフ 夕禰のスープ 大根のサラダ	こむぎこ マカロニ	ひきにく	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・ケチャップ	662	23.1	17.5
火曜				とりにく	★たまねぎ・しいたけ・たけのこ			
13日	ごはん	にくじゃが シーチキンサラダ みそしる(わか)	こめ いも	とりにく	だいこん・きゅうり	614	21.6	17.6
水曜				ぶたにく	★たまねぎ・にんじん・グリーンピース			
14日	ごはん	とりのてりやき はるさめサラダ みそしる(たまねぎ)	こめ はるさめ	とりにく	きゅうり・にんじん	705	30.0	21.5
木曜				あげ	★たまねぎ・にんじん			
15日	ラーメン	しおやさいラーメン パンプリン	ラーメン	ぶたにく・とりにく	はくさい・ながねぎ・ちやし・コーン・たまねぎ・にんじん・き	673	27.4	19.3
金曜				牛乳	ねぎ			
18日	ごはん	煮込み肉丼 ほうれん草ともやしのおひたし みそしる(とうふ・ねぎ)	こめ	ぶたにく	★たまねぎ・つきこんにゃく・にんにく	627	30.3	20.1
月曜				牛乳	ほうれん草・ちやし・しめじ			
19日	コッペスライス	ポトフ マカロニサラダ チョコレートクリーム	こむぎこ いも	とりにく	にんじん・キャベツ・たまねぎ	690	24.0	28.7
火曜				ベーコン	★きゅうり・たまねぎ・にんじん			
20日	ごはん	ちくぜんに もやしのサラダ(みそ・マヨネーズ) たぬきじる	こめ	とりにく	こんにゃく・にんじん・しいたけ・たけのこ・ごぼう	626	26.8	17.8
水曜				牛乳	★ちやし・きゅうり			
21日	ごはん	ハヤシライス だいこんのレモンあえ	こめ いも	ぶたにく	ごぼう・にんじん・こんにゃく・ねぎ	738	18.1	19.5
木曜				牛乳	★たまねぎ・にんじん・しめじ・トマトピューレ			
22日	うどん	田舎(いなか)うどん じゃが芋のそぼろに	うどん	とりにく・あげ	ながねぎ・しいたけ・しめじ・にんじん・ごぼう	637	28.3	20.2
金曜				牛乳	★たまねぎ・グリーンピース・にんじん			
25日	ごはん	大根とぶたにくのにももの さんしょくやさいのごまあえ みそしる(たまねぎ)	こめ	ぶたにく	黒ねぎ・だいこん	646	24.4	20.1
月曜				牛乳	はくさい・にんじん・こまつな			
26日	コッペスライス	ミートローフ・デミグラスソース わかめスープ パイナップルザッパ	こむぎこ パンこ・ハヤシルウ	ぶたにく・とうふ・たまご	★たまねぎ・にんじん	660	26.1	23.5
火曜				とりにく	★玉ねぎ・グリーンピース・しょうが・しめじ			
27日	ごはん	ごもくきんぴら パンパンジー みそしる(ナメコ)	こめ	ぶたにく	ごぼう・にんじん・こんにゃく・たけのこ	652	24.4	20.2
水曜				牛乳	★きゅうり・ながねぎ			
28日	ごはん	パイコーハン もやしのサラダ(中華風) はくさいのスープ	こめ	ぶたにく	なめこ・ねぎ	659	27.0	17.8
木曜				牛乳	★たけのこ・はくさい・しいたけ・ねぎ・しょうが			
				とりにく	★ちやし・きゅうり			
				とりにく	★はくさい・たまねぎ・こまつな・にんじん			

○印は北海道産、★印は弟子屈産です。

*都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

*掲載している栄養価基準値及び摂取量は、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。

添加物一覧 令和4年4月

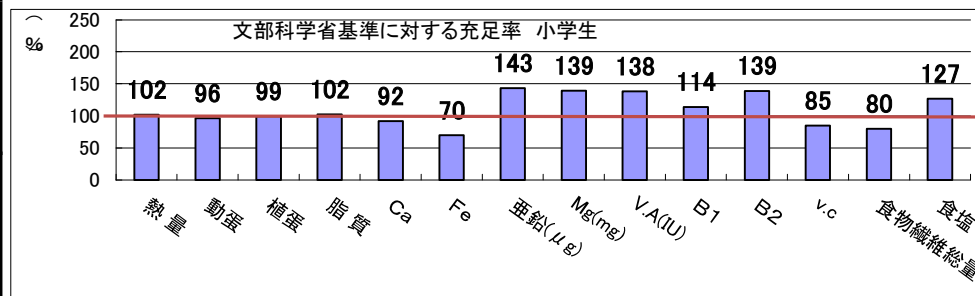
日曜日	献立名	調味料・加工食品	内 容	調味料・加工食品	内 容	調味料・加工食品	内 容
8日	かきあげうどん	おまかせつゆ (福山醸造)⇒	醤油 (本醸造、脱脂大豆、小麦)、風味原料 (あじ澄、糖エッセンス、さば油)、糖質 (食塩、ブドウ糖、液糖)、食塩、水産物調味料、清酒、調味料 (アミノ酸)、ビタミンB1	野菜かき揚げ⇒	たまねぎ、人参、揚げ油 (パーム油)、小麦粉、ごぼう、香辛料、食塩、脱脂大豆、調味料 (アミノ酸)、ペクチンゲル化剤、カロチノイド色素		
	ジャーマンポテト	無塩せきベーコン (札幌バルナバフーズ)⇒	豚バラ肉・塩・砂糖				
11日	とうふのチリソース煮	カゴ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				
	ナムル	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	豆板油⇒	落花生、もろ豆、食塩、清酒		
12日	みそしる (フノリ)	倉繁醸造 無添加味噌⇒					
	マカロニローフ	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	エバラ ハヤシルウ 醤油⇒	小麦粉、ラード、野菜・果菜 (トマト・玉ねぎ・林檍・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、蛋白質加水分解物、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		
火曜	かき汁のスープ						
	大根のサラダ	味の素マヨネーズ (L)⇒	食用植物油 (菜種、大豆、コーン) 水飴、卵、砂糖、ぶどう酢、米粉、穀物粉、食塩、調味料 (アミノ酸等)、レモン果汁、香辛料				
13日	にくじゃが	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、蛋白質加水分解物、清酒、酸味料		
	シーチキンサラダ	味の素マヨネーズ (L)⇒	食用植物油 (菜種、大豆、コーン) 水飴、卵、砂糖、ぶどう酢、米粉、穀物粉、食塩、調味料 (アミノ酸等)、レモン果汁、香辛料				
水曜	みそしる (わか)	倉繁醸造 無添加味噌⇒					
	とりのてりやき	日の出本みりん⇒		キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩		
木曜	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		
	みそしる (たまねぎ)	倉繁醸造 無添加味噌⇒					
15日	しおやさいラーメン	華味塩味⇒	食塩、砂糖、動物油脂、玉ねぎ、植物油、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-アルギニン酸・D-グルタミン酸ナトリウム・D-リジン酸・D-グルタミン酸)、にんにく、トマト、酸味料 (D-リンゴ酸)、増粘多糖類 (タマリンドガム・キサンタンガム・増粘剤)				
	パンプリン						
18日	煮込み肉井	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
	ほうれん草ともやしのおひたし						
月曜	みそしる (とうふ・ねぎ)	倉繁醸造 無添加味噌⇒					
	ポトフ						
火曜	マカロニサラダ	味の素マヨネーズ (L)⇒	食用植物油 (菜種、大豆、コーン) 水飴、卵、砂糖、ぶどう酢、米粉、穀物粉、食塩、調味料 (アミノ酸等)、レモン果汁、香辛料	無塩せきベーコン (札幌バルナバフーズ)⇒	豚バラ肉・塩・砂糖		
	チョコレートクリーム						
20日	ちくぜんに	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、蛋白質加水分解物、清酒、酸味料	日の出本みりん⇒	(餅米・米麹)、アルコール、糖類
	もやしのサラダ (みそ・マヨネーズ)	味の素マヨネーズ (L)⇒	食用植物油 (菜種、大豆、コーン) 水飴、卵、砂糖、ぶどう酢、米粉、穀物粉、食塩、調味料 (アミノ酸等)、レモン果汁、香辛料	倉繁醸造 無添加味噌⇒			
水曜	たぬきじる	倉繁醸造 無添加味噌⇒					
	ハヤシライス	エバラ ハヤシルウ 醤油⇒	小麦粉、ラード、野菜・果菜 (トマト・玉ねぎ・林檍・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、蛋白質加水分解物、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	だいこんのレモンあえ						
	田舎 (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 (あじ澄、糖エッセンス、さば油)、糖質 (果糖、ブドウ糖、液糖)、食塩、水産物調味料、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		
金曜	じゃが芋のそばろに	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、蛋白質加水分解物、清酒、酸味料		
	大根とぶたにくのもの	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、蛋白質加水分解物、清酒、酸味料		
月曜	さんしょくやさいのごまあえ						
	みそしる (たまねぎ)	倉繁醸造 無添加味噌⇒					
26日	ミートローフ・デミグラスソース	エバラ ハヤシルウ 醤油⇒	小麦粉、ラード、野菜・果菜 (トマト・玉ねぎ・林檍・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、蛋白質加水分解物、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				
	わかめスープ						
火曜	バイナッブルジヤ						
	ごもくきんぴら	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
火曜	パンバンジー	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		
	みそしる (ナメコ)	倉繁醸造 無添加味噌⇒					
28日	マイコーハン	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
	もやしのサラダ (中華風)	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		
木曜	はくさいのスープ						

弟子屈町学校給食

4月

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)	
充足率		102	96	99	102	92	70	143	
287食		基準量	648	17.0	10.0	19.8	350	3.0	2.0
		摂取量	660	16.3	10.0	20.3	321	2.1	2.9
204.0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		139	138	114	139	85	80	127	
基準量		50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0	
摂取量		70	276	0.46	0.56	21	3.6	2.5	

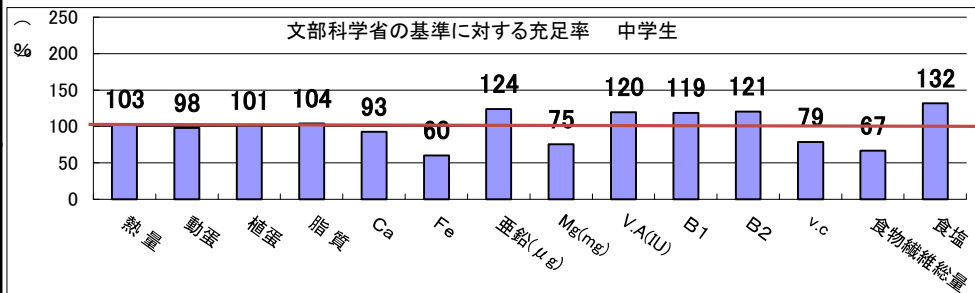


弟子屈町学校給食

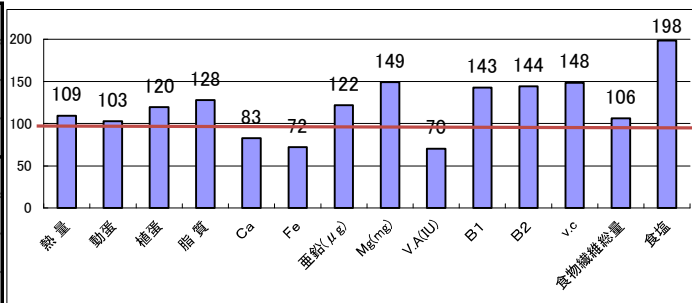
4月

平均摂取量及び充足率(中学生)

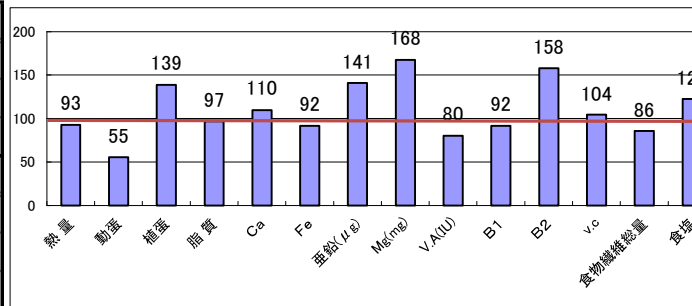
1日平均食数		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
充足率		103	98	101	104	93	60	124	
194食		基準量	830	21.7	12.8	25.4	450	4.5	3.0
		摂取量	858	21.2	13.0	26.4	417	2.7	3.7
265.2円			Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
充足率		75	120	119	121	79	67	132	
基準量		120	300.00	0.50	0.60	35.0	7.0	2.5	
摂取量		91	359.12	0.59	0.72	27.6	4.7	3.3	



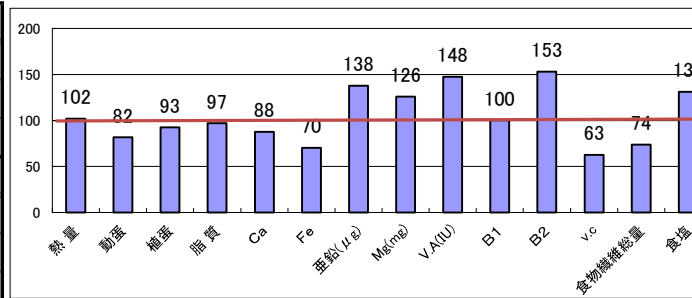
献立名		458食									
献立名		458食	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
4月8日金曜日	ぎゅうにゅう かき揚げうどん ジャマポテト	709 kcal	小学生食数	摂取量	709	17	12.0	23.1	290	2.17	2.44
		タンパク質	265	基準量	648	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		29.5 g	中学生食数	充足率(%)	109	103	120	128	83	72	122
		脂質	193		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		23.1 g	3月22日	摂取量	75	140.9	0.6	0.6	37.1	4.8	4.0
			226	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	149	70	143	144	148	106	198



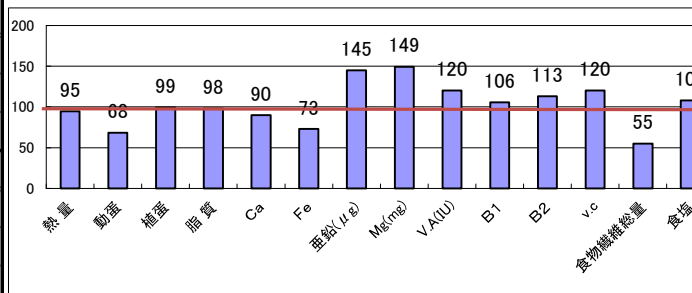
献立名		461食									
献立名		461食	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
4月11日月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 豆腐のチリソース煮 ナムル 味噌汁(ふのり1)	602 kcal	小学生食数	摂取量	602	9	13.9	17.5	385	2.75	2.82
		タンパク質	267	基準量	648	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		23.3 g	中学生食数	充足率(%)	93	55	139	97	110	92	141
		脂質	194		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		17.5 g	3月22日	摂取量	84	160.2	0.4	0.6	26.1	3.9	2.5
			161	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	168	80	92	158	104	86	123



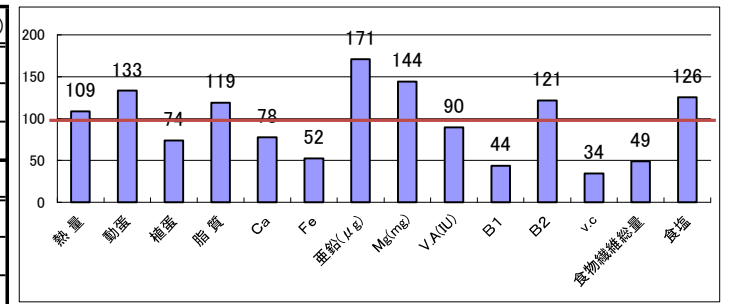
献立名		465食									
献立名		465食	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
4月12日火曜日	ぎゅうにゅう ミルクロールパン マカロニローフ 大根のサラダ 玉葱のスープ	662 kcal	小学生食数	摂取量	662	14	9.3	17.5	307	2.11	2.76
		タンパク質	271	基準量	648	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		23.1 g	中学生食数	充足率(%)	102	82	93	97	88	70	138
		脂質	194		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		17.5 g	3月22日	摂取量	63	295.1	0.4	0.6	15.6	3.3	2.6
			164	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	126	148	100	153	63	74	131



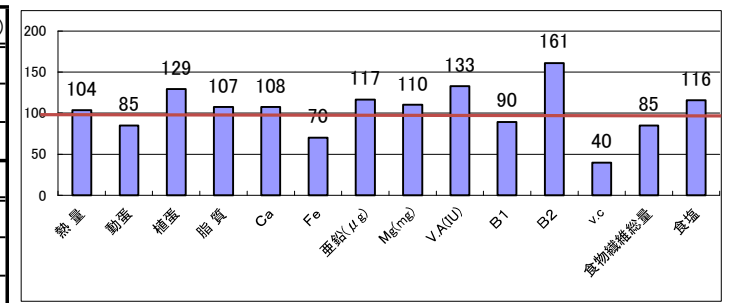
献立名		492食									
献立名		492食	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
4月13日水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 肉じゃが1 シーチキンサラダ わかめの味噌汁1	614 kcal	小学生食数	摂取量	614	12	9.9	17.6	315	2.19	2.90
		タンパク質	297	基準量	648	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		21.6 g	中学生食数	充足率(%)	95	68	99	98	90	73	145
		脂質	195		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		17.6 g	3月22日	摂取量	75	240.7	0.4	0.5	30.0	2.5	2.2
			142	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	149	120	106	113	120	55	108



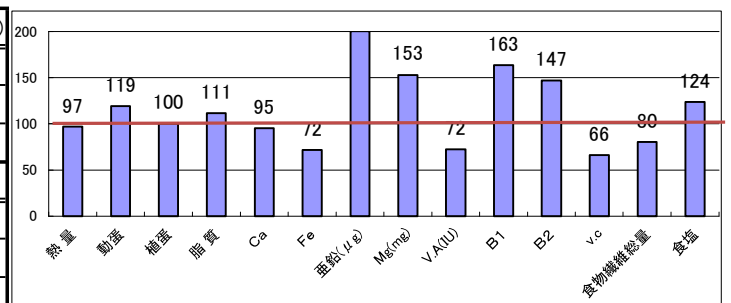
献立名		493 食											
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)				
4月14日木曜日	ぎゅうにゅう 精白米 鶏の照り焼き 春雨サラダ 味噌汁(玉葱(弟子屈))	705 kcal タンパク質 30.0 g 脂質 21.5 g	小学生食数	摂取量	705	23	7.4	21.5	272	1.57	3.41		
			297	基準量	648	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00		
			中学生食数	充足率(%)	109	133	74	119	78	52	171		
			196		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)		
3月22日	242	摂取量	72	179.1	0.2	0.5	8.6	2.2	2.5				
		基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0				
		充足率(%)	144	90	44	121	34	49	126				



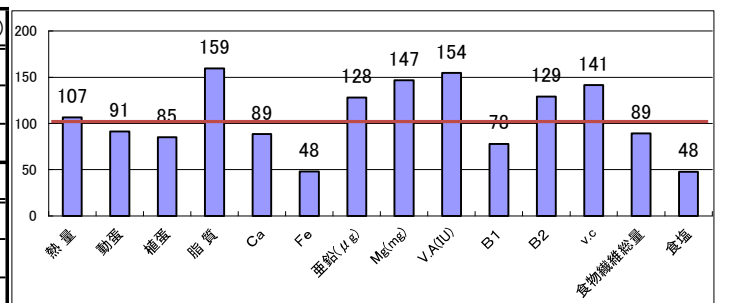
献立名		491 食											
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)				
4月15日金曜日	ぎゅうにゅう 塩野菜(マ) パンプリン 牛乳(成分無調整)	673 kcal タンパク質 27.4 g 脂質 19.3 g	小学生食数	摂取量	673	14	12.9	19.3	376	2.11	2.33		
			297	基準量	648	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00		
			中学生食数	充足率(%)	104	85	129	107	108	70	117		
			194		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)		
3月22日	205	摂取量	55	265.9	0.4	0.6	10.0	3.8	2.3				
		基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0				
		充足率(%)	110	133	90	161	40	85	116				



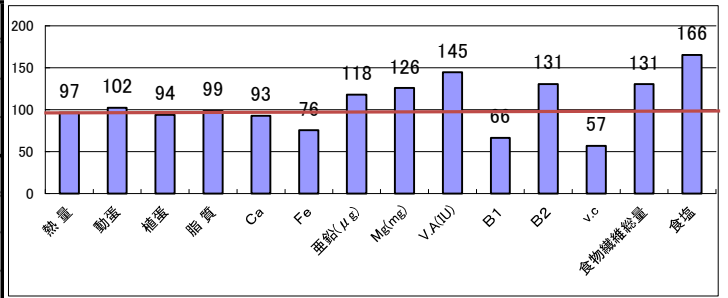
献立名		489 食											
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)				
4月18日月曜日	ぎゅうにゅう 吉野家風肉丼 お浸し 味噌汁(豆腐・葱)	627 kcal タンパク質 30.3 g 脂質 20.1 g	小学生食数	摂取量	627	20	10.0	20.1	334	2.15	4.00		
			295	基準量	648	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00		
			中学生食数	充足率(%)	97	119	100	111	95	72	200		
			194		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)		
3月22日	179	摂取量	76	144.8	0.7	0.6	16.5	3.6	2.5				
		基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0				
		充足率(%)	153	72	163	147	66	80	124				



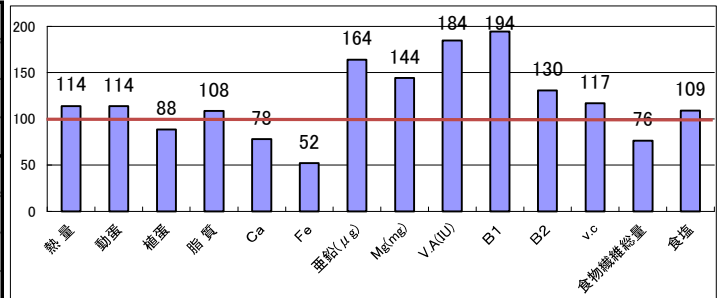
献立名		491 食											
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)				
4月19日火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス ポ・ト・フ マカロニサラダ チョコレートクリーム	690 kcal タンパク質 24.0 g 脂質 28.7 g	小学生食数	摂取量	690	16	8.5	28.7	310	1.44	2.56		
			297	基準量	648	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00		
			中学生食数	充足率(%)	107	91	85	159	89	48	128		
			194		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)		
3月22日	206	摂取量	73	308.9	0.3	0.5	35.4	4.0	1.0				
		基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0				
		充足率(%)	147	154	78	129	141	89	48				



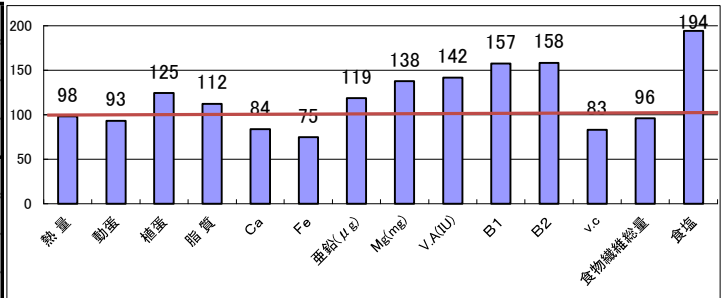
献立名		492食									
4月20日水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 筑前煮1 もやしのサラダ たぬき汁	626 kcal タンパク質 26.8 g 脂質 17.8 g	小学生食数	摂取量	626	17	9.4	17.8	325	2.27	2.36
			297	基準量	648	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生食数	充足率(%)	97	102	94	99	93	76	118
			195		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
3月22日		摂取量	63	289.6	0.3	0.5	14.3	5.9	3.3		
475		基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0		
			充足率(%)	126	145	66	131	57	131	166	



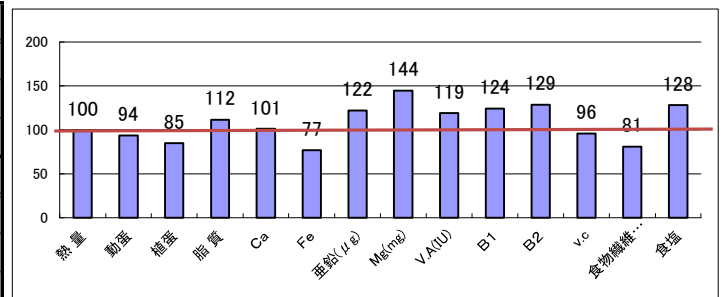
献立名		487食									
4月21日木曜日	ぎゅうにゅう ハヤシライス 大根のレモン和え	738 kcal タンパク質 28.1 g 脂質 19.5 g	小学生食数	摂取量	738	19	8.8	19.5	272	1.56	3.28
			293	基準量	648	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生食数	充足率(%)	114	114	88	108	78	52	164
			194		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
3月22日		摂取量	72	368.8	0.8	0.5	29.3	3.4	2.2		
118		基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0		
			充足率(%)	144	184	194	130	117	76	109	



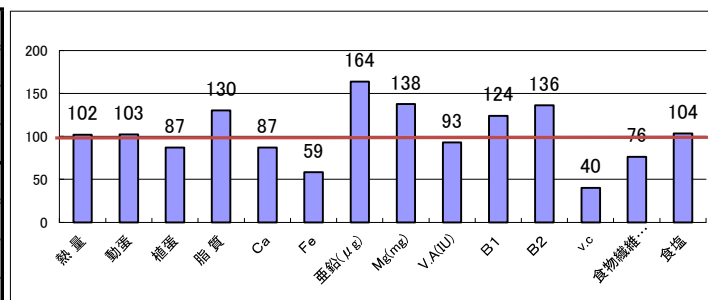
献立名		488食									
4月22日金曜日	ぎゅうにゅう 田舎うどん じゃが芋のそぼろ煮	637 kcal タンパク質 28.3 g 脂質 20.2 g	小学生食数	摂取量	637	16	12.5	20.2	294	2.25	2.38
			296	基準量	648	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生食数	充足率(%)	98	93	125	112	84	75	119
			192		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
3月22日		摂取量	69	283.6	0.6	0.6	20.8	4.3	3.9		
180		基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0		
			充足率(%)	138	142	157	158	83	96	194	



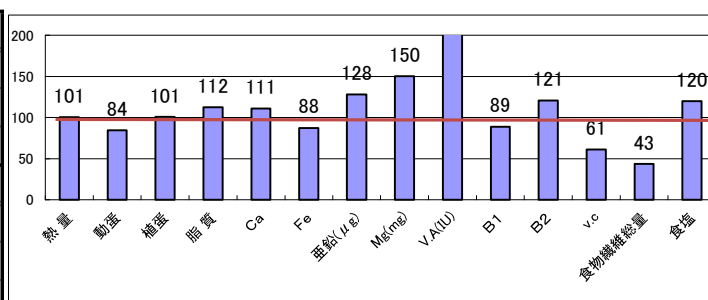
献立名		441食									
4月25日月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 大根と豚肉の煮物 三色野菜の胡麻和え 味噌汁(玉葱・人参)	646 kcal タンパク質 24.4 g 脂質 20.1 g	小学生食数	摂取量	646	16	8.5	20.1	354	2.31	2.44
			245	基準量	648	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生食数	充足率(%)	100	94	85	112	101	77	122
			196		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
3月22日		摂取量	72	238.4	0.5	0.5	23.9	3.6	2.6		
145		基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0		
			充足率(%)	144	119	124	129	96	81	128	



献立名		490 食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
4月 26日 火 曜 日	ぎゅうにゅう	660 kcal	摂取量	660	17	8.7	23.5	305	1.76	3.28	
	コッペスライス	タンパク質	基準量	648	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
	ミートローフ	26.1 g	充足率(%)	102	103	87	130	87	59	164	
	わかめスープ	脂質		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
3月22日	パイナップルジャム	23.5 g	摂取量	69	186.0	0.5	0.5	10.0	3.4	2.1	
			基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	138	93	124	136	40	76	104	



献立名		491 食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
4月 27日 水 曜 日	ぎゅうにゅう	652 kcal	摂取量	652	14	10.1	20.2	388	2.63	2.57	
	精白米	タンパク質	基準量	648	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
	五目きんぴら	24.4 g	充足率(%)	101	84	101	112	111	88	128	
	棒棒鶏	脂質		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
3月22日	味噌汁 (大)1	20.2 g	摂取量	75	858.5	0.4	0.5	15.3	2.0	2.4	
			基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	150	429	89	121	61	43	120	



献立名		493 食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
4月 28日 木 曜 日	ぎゅうにゅう	659 kcal	摂取量	659	19	7.6	17.8	289	2.08	3.45	
	パイコー飯	タンパク質	基準量	648	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00	
	もやしのサラダ	27.0 g	充足率(%)	102	115	76	99	82	69	172	
	白菜(道産)のスー	脂質		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
3月22日		17.8 g	摂取量	52	183.2	0.6	0.6	25.2	3.1	2.1	
			基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
			充足率(%)	104	92	145	155	101	70	107	

