



4月 こんだてひょう

【今月の栄養価】 (基準値)
 エネルギー =651 Kcal (650Kcal)
 たんぱく質 =24.4g (21.1g~32.5g)
 しじふ =19.8g (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3月24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			
10日	ごはん	マーボー豆腐	こめ でんぷん・さとう・ごま油	ふたにく・とうふ	にんじん・ながねぎ・にんにく・しょうが
月曜		はるまき	こむぎこ	ふたにく 牛乳	たまねぎ・もやし・たけのこ
11日	ごはん	わかめスープ		とりにく・わかめ	ねぎ・しいたけ・にんじん
火曜		チキンカレー	こめ・いも・カレールー・ハヤシルウ・バター	とりにく	たまねぎ・にんじん・りんご・にんにく
12日	ごはん	大根のサラダ	マヨネーズ・さとう	とりにく 牛乳	だいこん・きゅうり・人参
水曜		はちみつレモンゼリー	さとう・はちみつ		レモン
13日	ごはん	とちだいでずコロッケ	こめ パン粉・いも	だいでず	たまねぎ
木曜		ひじきののもの	さとう	ひじき・とりにく・だいでず・あげ 牛乳	にんじん・つきこんにゃく
14日	ラーメン	みそしる(ダシ)		あげ	だいこん・にんじん
金曜		豚肉の辛味噌丼(カミソリ)	こめ・ごま・さとう・でんぷん・ごま油	ふたにく	たまねぎ・しょうが・ピーマン・グリーンピース
15日	ラーメン	おひたし		かつお 牛乳	こまつな・もやし
土曜		みそしる(とうふ・ねぎ)		とうふ・あげ	ねぎ
16日	ラーメン	しおやさいラーメン	ラーメン・ごま油・ごま	ふたにく・とりにく	はくさい・ながねぎ・もやし・コーン・たまねぎ ・にんじん・にんにく・しょうが・たけのこ
日曜		冷凍パイ		牛乳	パイナップル
17日	ごはん	カボチャコロッケ	こめ いも	ぎゅうにゅう	かぼちゃ・たまねぎ
月曜		大根のちゅうかあえ	ごまあぶら・さとう	とりにく 牛乳	だいこん・にんじん・きゅうり
18日	ミルクロールパン	みそしる(たまねぎ)		あげ	たまねぎ・にんじん
火曜		ポトフ	こむぎこ いも	とりにく・ウィンナー	にんじん・キャベツ・たまねぎ・だいこん
19日	ごはん	ブロッコリーのツナあえ	マカロニ・マヨネーズ	まぐろ	ブロッコリー・にんじん・きゅうり
水曜		ごもくきんぴら	こめ あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら	ふたにく	ごぼう・にんじん・つきこんにゃく・グリーンピース
20日	ごはん	やきぶたのサラダ	さとう・ごま油	ふたにく 牛乳	きゅうり・キャベツ・しょうが・たまねぎ・レモン
木曜		みそしる(フノリ)		とうふ・ふのり	ながねぎ
21日	スパゲティ	ハヤシライス	こめ いも・ハヤシルウ・バター・さとう	ふたにく	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
金曜		だいこんのレモンあえ	さとう	牛乳	だいこん・きゅうり・レモン・にんじん
22日	スパゲティ	スパゲティミートソース	スパゲティ・バター・さとう・あぶら	ふたにく・だいでず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・ トマト
土曜		クリームワッフル	さとう・こむぎこ・水あめ・あぶら・でんぷん ・メープルシロップ	たまご・ぎゅうにゅう・だいでず	かんてん
23日	ごはん	大根とぶたにくのもの	こめ さとう・あぶら	ふたにく	長ねぎ・だいこん・しょうが
日曜		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
24日	ごはん	みそしる(ナメコ)		とうふ	なめこ・ねぎ
月曜		マカロニサラダ	こむぎこ・マカロニ・マヨネーズ・さとう	ベーコン	きゅうり・たまねぎ・にんじん
25日	コッペスライス	はるさめスープ	はるさめ	とりにく・たまご 牛乳	ながねぎ・ほうれんそう・しいたけ
火曜		りんごジャム	さとう・コーンスターチ		りんご
26日	ごはん	しろみ魚のフライ	こめ パン粉・マヨネーズ	さかな	たまねぎ・パセリ・レモン
水曜		ヘルシーサラダ	ごまあぶら・さとう	とりにく 牛乳	きゅうり・にんじん・つきこんにゃく・もやし
27日	ごはん	味噌汁(こまつな・あげ)		あげ・とうふ	こまつな
木曜		パイコーハン	こめ ごまあぶら・さとう・でんぷん	ふたにく	たけのこ・はくさい・しいたけ・ねぎ・しょうが ・きくらげ・にんにく
28日	うどん	もやしのサラダ(中華風)	ごま油・さとう・ごま	とりにく 牛乳	もやし・きゅうり・にんじん
金曜		はくさいのスープ	うどん・ごまあぶら	とりにく・ベーコン	はくさい・にんじん・しいたけ
29日	うどん	みそうどん		ふたにく・みそ・あげ	ながねぎ・にんじん・しいたけ・しめじ・ごぼう ・しょうが
土曜		フルーツゼリー	さとう・水あめ	牛乳	りんご・みかん・パイナップル

*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5年4月

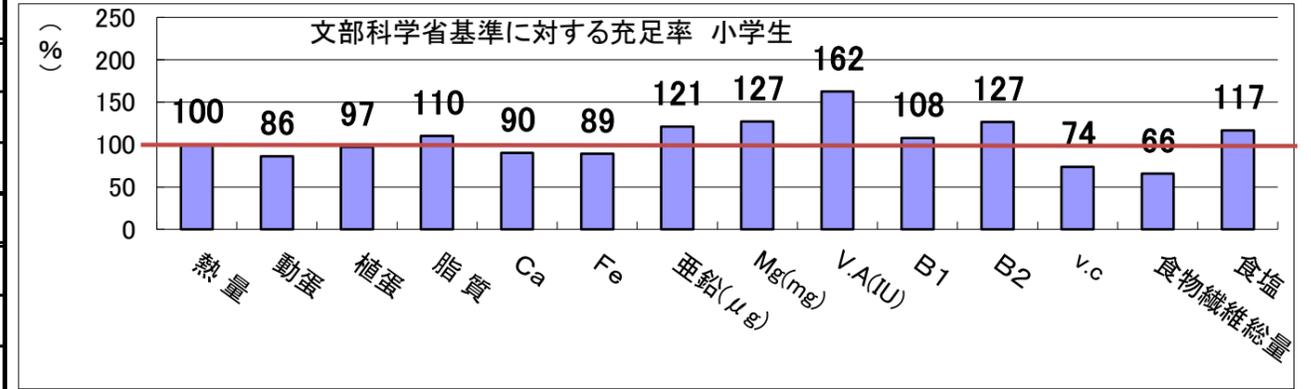
日曜日	献立名	調味料・加工食品	内 容	調味料・加工食品	内 容	調味料・加工食品	内 容
10日 月曜日	マーボー豆腐	和風天国料理酒(日の出⇒)	醸造調味料(米・米麹・食塩ぶどう果汁)、水飴、蛋白質加水分解物、清酒、酸味料	オイスターソース⇒	かき汁、水飴、食塩、砂糖、澱粉、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料	豆板醤⇒	唐辛子、そら豆、食塩、清酒
		キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
	はるまき	春巻き⇒	野菜(キャベツ、筍)、粒状植物性蛋白、ラード、鶏肉、醤油、つなぎ(澱粉、ゼラチン)				
	わかめスープ						
11日 火曜日	チキンカレー	エバラ ハヤシルウ 湿潤⇒	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	ハウスバーモントカレールウ⇒	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、ボーケブイヨン、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(グァーガム)、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
	大根のサラダ	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		
	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				
12日 水曜日	とからだいざコロッケ	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				
	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、蛋白質加水分解物、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
13日 木曜日	みそしる(ダノン)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	豚肉の辛味噌丼(かみソノ)	倉繁醸造 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、蛋白質加水分解物、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
	おひたし	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
14日 金曜日	みそしる(とうふ・ねぎ)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	しおやさいらーめん	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、ビーブエキス、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)、にんにく、トマト、酸味料(DL-リンゴ酸)、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				
17日 月曜日	冷凍パイ						
	カボチャコロッケ	デリカ 南瓜コロッケ⇒	南瓜、たまねぎ、乾燥マッシュポテト、砂糖、マーガリン、乳等を主要原料とする食品、食塩、人参、馬鈴薯、小麦粉、乳化剤				
	大根のちゅうかあえ	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	日の出本みりん⇒	(餅米・米麹)、アルコール、糖類
18日 火曜日	みそしる(たまねぎ)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	ポトフ						
19日 水曜日	ブロッコリーのツナあえ	味の素マヨネーズ⇒	食用植物油、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)				
	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				
20日 木曜日	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、蛋白質加水分解物、清酒、酸味料		
	みそしる(ブノリ)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	ハヤシルライス	エバラ ハヤシルウ 湿潤⇒	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				
21日 金曜日	だいこんのレモンあえ						
	スバゲティミートソース	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)		
24日 月曜日	クリームワッフル	クリームワッフル	液卵白、砂糖、液卵、乳等を主要原料とする食品、小麦粉、水あめ、還元水あめ、油脂加工食品、マーガリン、牛乳、デキストリン、乳製品、加糖卵黄、でんぷん、メープルシロップ、卵黄粉末、ショートニング、麦芽糖、洋酒、寒天/糊料(加工でんぷん、増粘多糖類)、ソルビトール、乳化剤、膨張剤、乳酸Ca、香料、着色料(フラボノイド、V.B2、カロチン) (一部に小麦、卵、乳成分、大豆を含む)				
	大根とぶたにくのにももの	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	タマノイ穀物酢⇒	米、アルコール、酒粕、食塩
25日 火曜日	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				
	みそしる(ナメコ)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
	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		
26日 水曜日	はるさめスープ						
	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				
27日 木曜日	しろみ魚のフライ	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)		
	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
	味噌汁(こまつな・あげ)	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
28日 金曜日	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、蛋白質加水分解物、清酒、酸味料		
	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		
28日 金曜日	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				
	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	倉繁醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩
	フルーツゼリー	日の出本みりん⇒	(餅米・米麹)、アルコール、糖類				
	フルーツゼリー	フルーツゼリー	リンゴ果汁・みかんシラップ漬け・果糖ぶどう糖液糖・インアツプルシラップ漬け・水あめ・果糖・水・ゲル化剤(増粘多糖類)・酸味料・香料・ビタミンC・カラメル色素				

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 258食 166.2円		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
	充足率	100	86	97	110	90	89	121
	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	651	14.7	9.7	19.8	315	2.7	2.4
		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	127	162	108	127	74	66	117
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	64	325	0.43	0.51	18	2.9	2.3

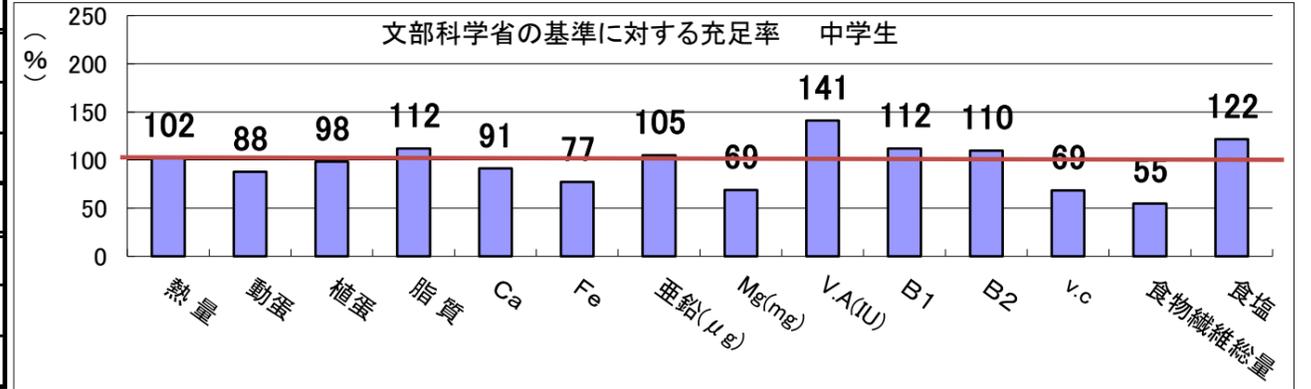


弟子屈町学校給食

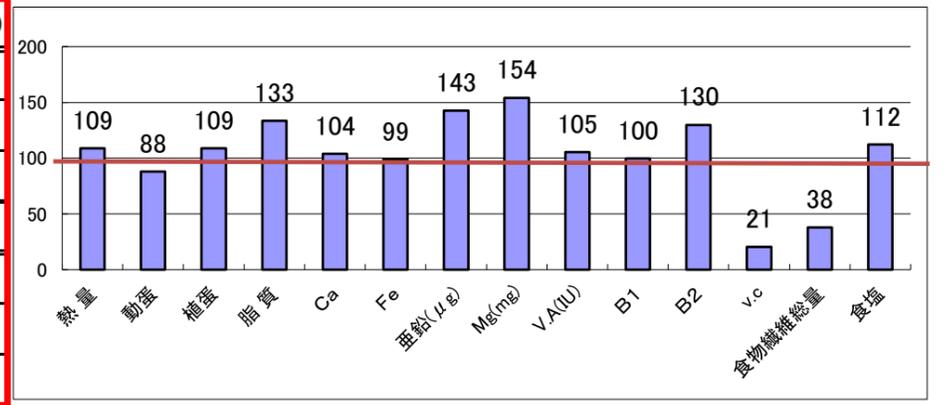
4月

平均摂取量及び充足率(中学生)

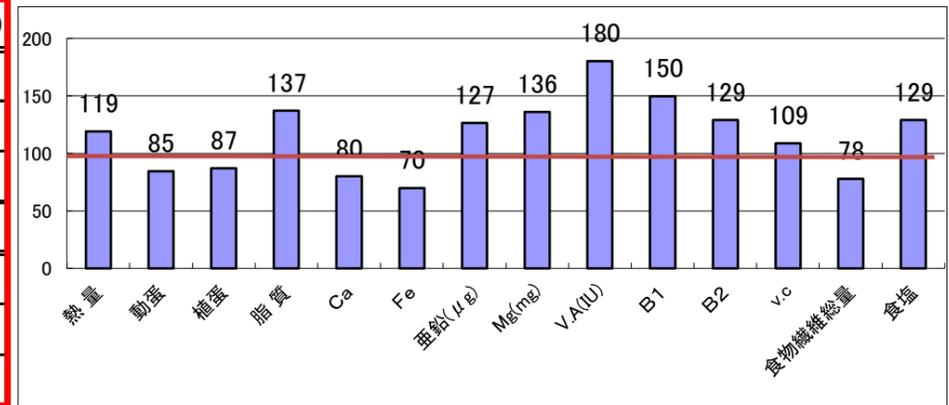
1日平均食数 239食 216.1円		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
	充足率	102	88	98	112	91	77	105
	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	847	19.1	12.6	25.8	410	3.5	3.2
		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
	充足率	69	141	112	110	69	55	122
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	83	422.47	0.56	0.66	24.0	3.8	3.0



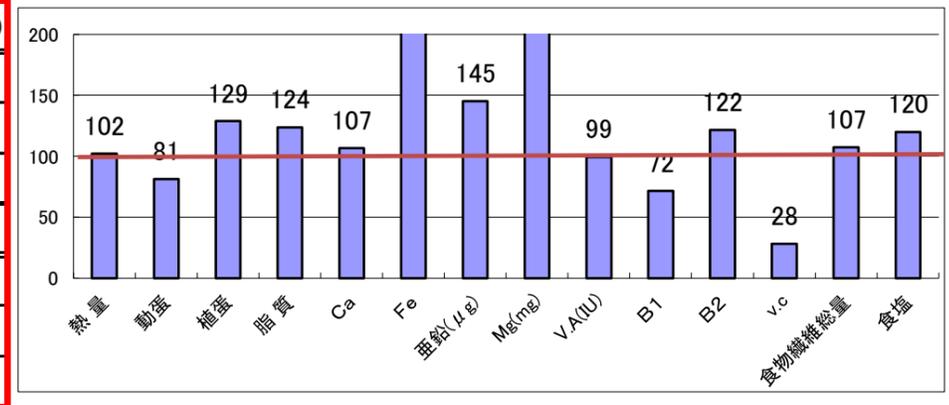
献立名		437食												
4月10日曜日	ぎゅうにゅう 精白米 マーボー豆腐 春巻き わかめスープ	708 kcal タンパク質 25.8 g 脂質 24.0 g 数量単位	小学生食数	摂取量	708	15	10.9	24.0	363	2.97	2.85			
			244	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00			
			中学生食数	充足率(%)	109	88	109	133	104	99	143			
			193		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)			
			3月13日	摂取量	77	210.9	0.4	0.5	5.1	1.7	2.2			
			175	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0			
0		充足率(%)	154	105	100	130	21	38	112					



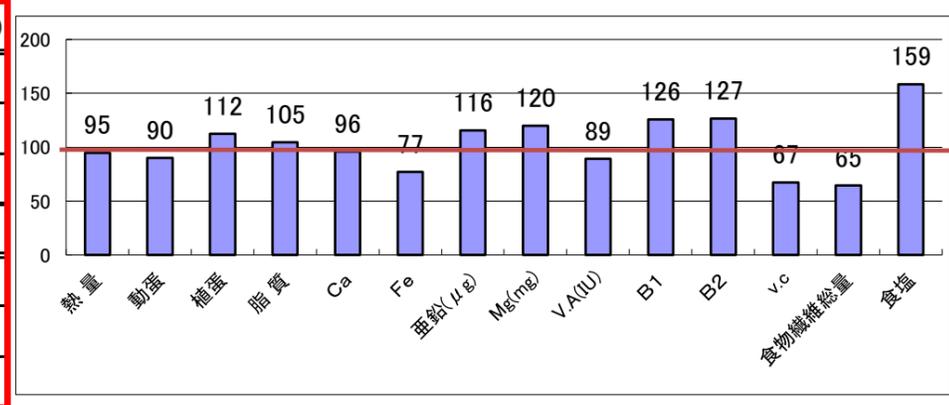
献立名		510食												
4月11日火曜日	ぎゅうにゅう チキンカレーライス 大根のサラダ はちみつレモンゼリー	868 kcal タンパク質 23.1 g 脂質 24.7 g 数量単位	小学生食数	摂取量	868	14	8.7	24.7	280	2.09	2.53			
			243	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00			
			中学生食数	充足率(%)	119	85	87	137	80	70	127			
			267		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)			
			3月13日	摂取量	68	360.6	0.6	0.5	27.2	3.5	2.6			
			130	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0			
0		充足率(%)	136	180	150	129	109	78	129					



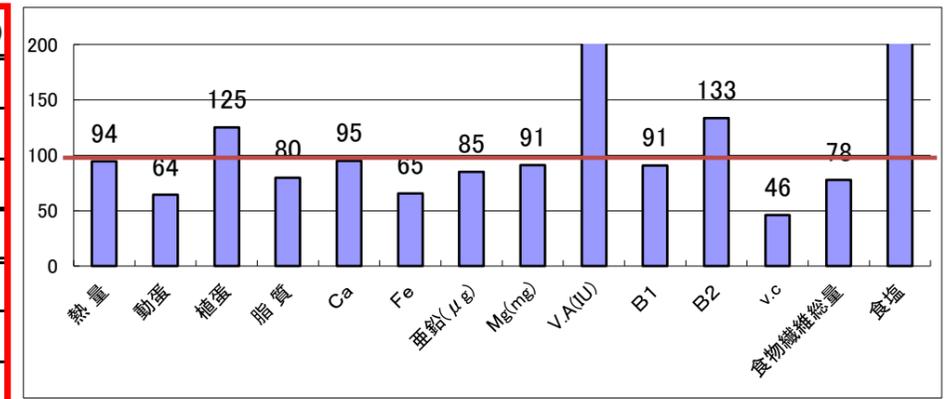
献立名		516食												
4月12日水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 ひじきの五目炒め 十勝大豆コロッケ 味噌汁(大根1)	664 kcal タンパク質 26.7 g 脂質 22.3 g 数量単位	小学生食数	摂取量	664	14	12.9	22.3	374	12.17	2.90			
			247	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00			
			中学生食数	充足率(%)	102	81	129	124	107	406	145			
			269		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)			
			3月13日	摂取量	104	198.7	0.3	0.5	7.1	4.8	2.4			
			113	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0			
0		充足率(%)	208	99	72	122	28	107	120					



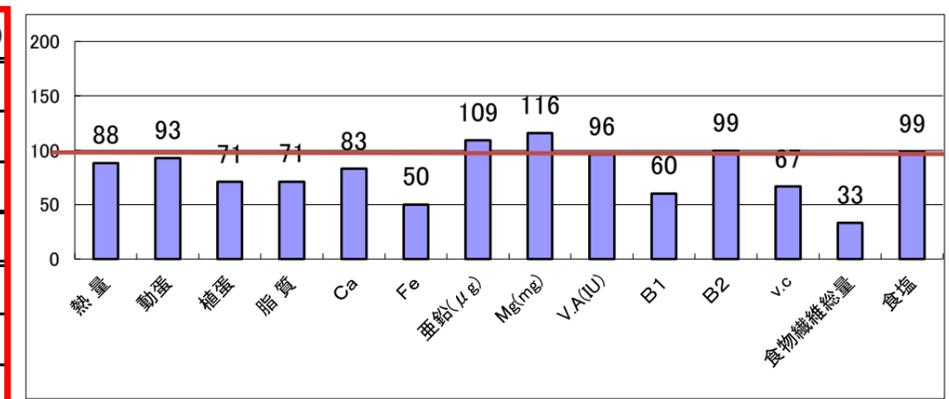
献立名		526食												
4月13日木曜日	ぎゅうにゅう 豚肉の辛味噌丼 お浸し 味噌汁(豆腐・葱)	617 kcal タンパク質 26.5 g 脂質 18.9 g 数量単位	小学生食数	摂取量	617	15	11.2	18.9	336	2.31	2.32			
			258	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00			
			中学生食数	充足率(%)	95	90	112	105	96	77	116			
			268		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)			
			3月13日	摂取量	60	178.5	0.5	0.5	16.8	2.9	3.2			
			144	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0			
0		充足率(%)	120	89	126	127	67	65	159					



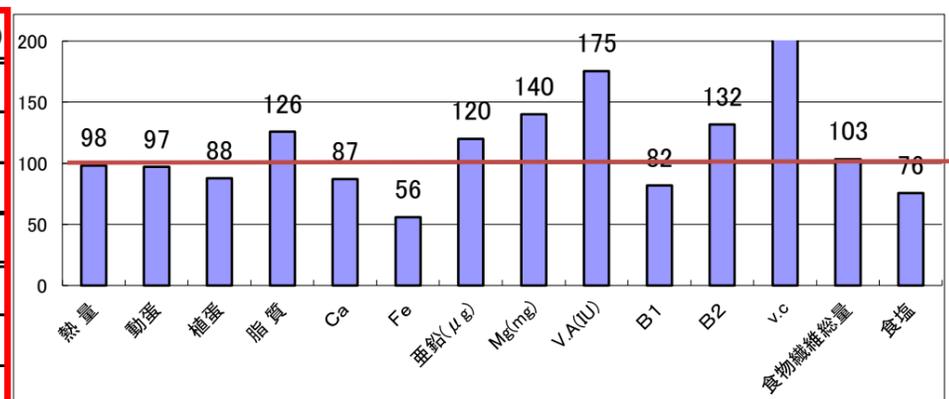
献立名		457食									
献立名		457食									
4月14日 金曜日	ぎゅうにゅう 塩野菜ﾗｰﾝ 冷凍ﾊｲﾝ	614 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 23.4 g 脂質 14.3 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
			267	614	614	11	12.5	14.3	332	1.96	1.70
			中学生食数	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			190	充足率(%)	94	64	125	80	95	65	85
			3月13日		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			226	摂取量	45	411.9	0.4	0.5	11.5	3.5	4.2
0	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0			
	充足率(%)	91	206	91	133	46	78	211			



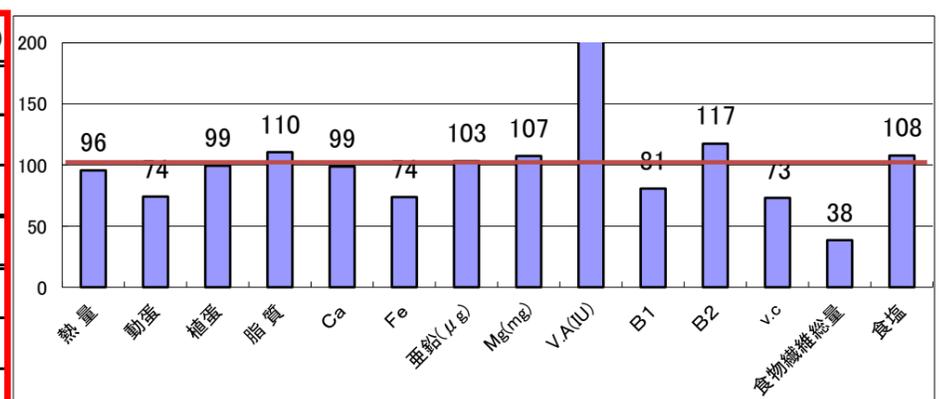
献立名		395食									
4月17日 月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 かぼちゃのｺﾛｯｹ 大根の中華和え 味噌汁(玉葱(弟子屈産)・あけ2)	573 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 22.9 g 脂質 12.8 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
			264	573	573	16	7.1	12.8	290	1.50	2.19
			中学生食数	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			131	充足率(%)	88	93	71	71	83	50	109
			3月13日		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			107	摂取量	58	192.5	0.2	0.4	16.6	1.5	2.0
0	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0			
	充足率(%)	116	96	60	99	67	33	99			



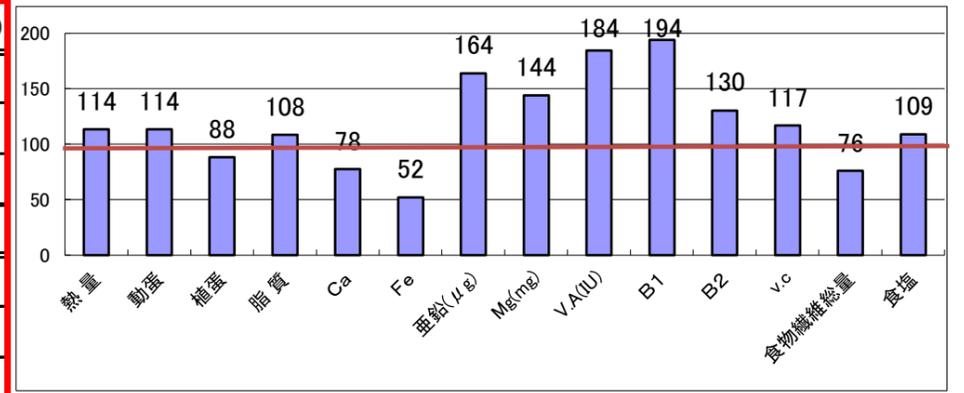
献立名		532食									
4月18日 火曜日	ぎゅうにゅう ミルクロールパン ポ・ト・フ ﾌﾛｯｺﾘｰのﾂﾅ和え	639 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 25.3 g 脂質 22.6 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
			264	639	639	17	8.8	22.6	305	1.68	2.40
			中学生食数	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			268	充足率(%)	98	97	88	126	87	56	120
			3月13日		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			231	摂取量	70	350.9	0.3	0.5	54.9	4.6	1.5
0	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0			
	充足率(%)	140	175	82	132	220	103	76			



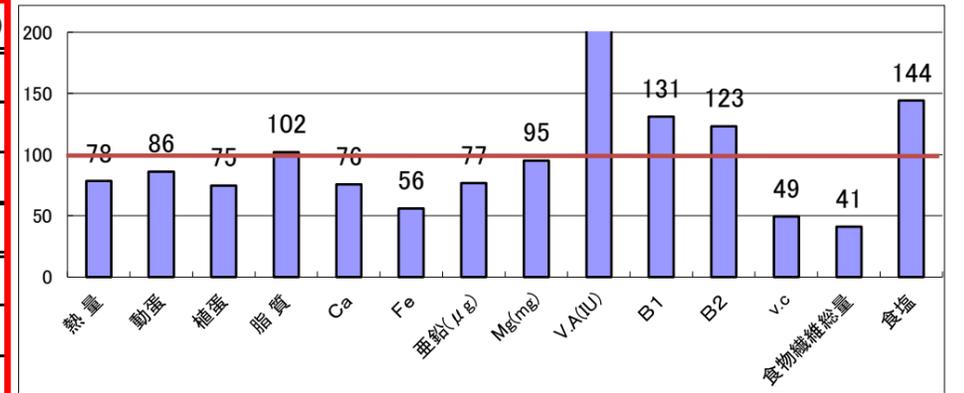
献立名		535食									
4月19日 水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 五目きんぴら 焼き豚のサラダ 味噌汁(ふのり1)	622 kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 22.5 g 脂質 19.9 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
			266	622	622	13	9.9	19.9	345	2.21	2.06
			中学生食数	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			269	充足率(%)	96	74	99	110	99	74	103
			3月13日		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			261	摂取量	54	854.0	0.3	0.5	18.3	1.7	2.2
0	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0			
	充足率(%)	107	427	81	117	73	38	108			



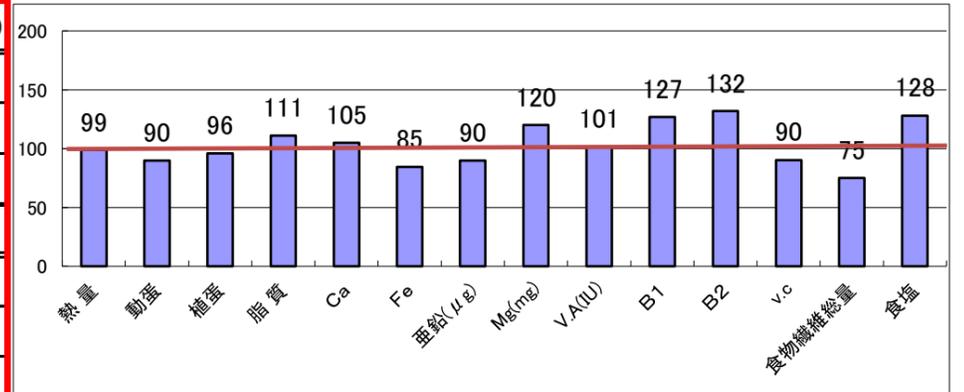
献立名		531食																	
4月20日 木曜日	ぎゅうにゅう ハヤシライス 大根のレモン和え	738 kcal タンパク質 28.1 g 脂質 19.5 g 数量 単位	小学生食数	摂取量	738	19	8.8	19.5	272	1.56	3.28								
			262	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00								
			中学生食数	充足率(%)	114	114	88	108	78	52	164								
			269		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)								
			3月13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									



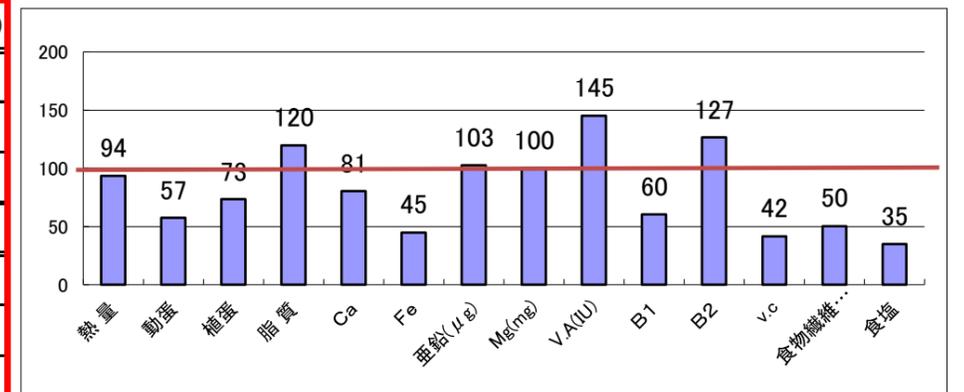
献立名		453食																	
4月21日 金曜日	ぎゅうにゅう パゲッティミートソース クリームワッフル	577 kcal タンパク質 23.6 g 脂質 20.4 g 数量 単位	小学生食数	摂取量	577	15	9.0	20.4	266	1.68	1.53								
			265	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00								
			中学生食数	充足率(%)	78	86	75	102	76	56	77								
			188		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)								
			3月13日	摂取量	48	604.3	0.5	0.5	12.3	1.9	2.9								
			139	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									



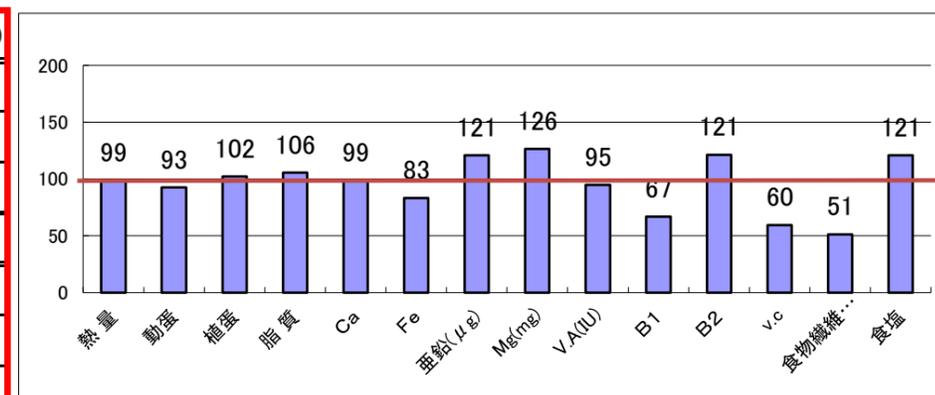
献立名		490食																	
4月24日 月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 大根と豚肉の煮物 三色野菜の胡麻和え 味噌汁(ナ)1	642 kcal タンパク質 24.8 g 脂質 20.0 g 数量 単位	小学生食数	摂取量	642	15	9.6	20.0	368	2.54	1.80								
			219	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00								
			中学生食数	充足率(%)	99	90	96	111	105	85	90								
			271		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)								
			3月13日	摂取量	60	202.6	0.5	0.5	22.6	3.4	2.6								
			156	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0								
			充足率(%)	120	101	127	132	90	75	128									



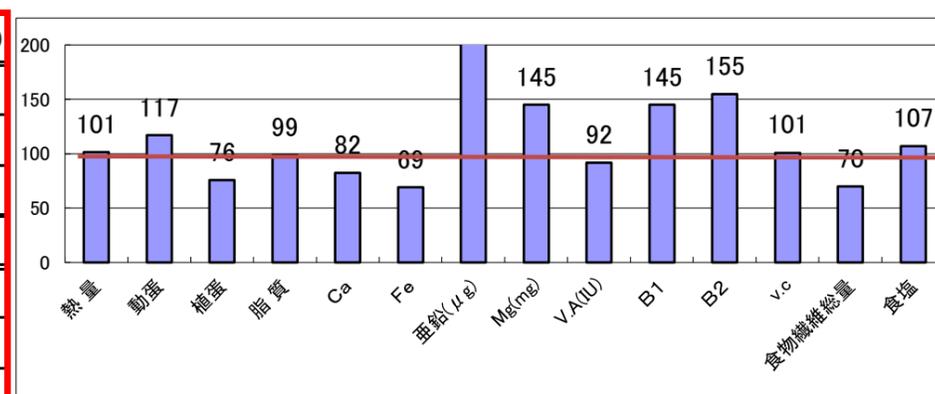
献立名		532食																	
4月25日 火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス マカロニサラダ 春雨スープ アップルジャム	609 kcal タンパク質 17.1 g 脂質 21.5 g 数量 単位	小学生食数	摂取量	609	10	7.3	21.5	282	1.35	2.06								
			264	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00								
			中学生食数	充足率(%)	94	57	73	120	81	45	103								
			268		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)								
			3月13日	摂取量	50	290.6	0.2	0.5	10.4	2.3	0.7								
			188	基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0								
			充足率(%)	100	145	60	127	42	50	35									



献立名		536食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
4月26日水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 白身魚のフライ ヘルシーサラダ 味噌汁(小松菜・あげ)	644 kcal タンパク質 26.0 g 脂質 19.0 g 数量単位	小学生食数	摂取量	644	16	10.2	19.0	347	2.50	2.42
			267	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生食数	充足率(%)	99	93	102	106	99	83	121
			269		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
3月13日	178	摂取量	63	189.7	0.3	0.5	14.9	2.3	2.4		
		基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0		
		充足率(%)	126	95	67	121	60	51	121		



献立名		536食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
4月27日木曜日	ぎゅうにゅう パイコー飯 もやしサラダ 白菜(道産)のスー	659 kcal タンパク質 27.5 g 脂質 17.8 g 数量単位	小学生食数	摂取量	659	20	7.6	17.8	289	2.08	4.27
			265	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生食数	充足率(%)	101	117	76	99	82	69	214
			271		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
3月13日	188	摂取量	73	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(%)	145	92	145	155	101	70	107		



献立名		457食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
4月28日金曜日	ぎゅうにゅう 味噌うどん フルーツゼリー	596 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	596	12	11.1	19.8	281	1.45	2.07
			268	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
			中学生食数	充足率(%)	85	70	111	110	80	48	103
			189		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
3月13日	140	摂取量	54	277.6	0.5	0.5	4.6	3.5	1.9		
		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		

