

2024年4月 栄養月報

(児童)

日付	献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	マグネシウム mg	食物繊維 g	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	ビタミンEα mg	食物繊維 g	食塩 g	炭水化物 g	
9	火	コーンピラフ 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き コンソメスープ ヨーグルト	691	28.1	23.9	452	599	1.8	84	242	0.8	0.63	0.69	36	2.0	6.0	2.6	90.8
10	水	そばろ丼 牛乳 きぬさやのみそ汁 りんご	617	24.8	17.9	286	416	2.2	74	239	0.7	0.55	0.56	14	0.9	3.8	1.6	89.2
11	木	ごはん 牛乳 さばのもろみ焼き 梅かつおあえ とりごぼろ汁	632	29.2	20.5	288	487	2.1	89	213	3.6	0.63	0.59	20	1.3	3.1	2.0	82.6
12	金	バターパン 牛乳 若鶏肉のから揚げ フレンチサラダ オニオンスープ	730	28.4	29.9	303	454	1.7	77	189	0.9	0.64	0.71	34	1.8	5.2	2.6	86.7
15	月	麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜のスタミナ炒め 中華スープ でこぼん	593	26.4	14.7	273	445	1.7	73	178	0.7	1.04	0.56	51	0.9	3.7	1.8	88.7
16	火	赤米ごはん 牛乳 さわらの梅じょうゆかけ 春キャベツのおかかあえ お祝いすまし汁	577	28.7	15.9	297	474	2.0	95	186	4.3	0.56	0.59	21	0.7	3.1	1.9	79.8
17	水	ごはん 牛乳 ささみのレモンだれかけ しらすあえ わかめのみそ汁	578	25.5	14.0	308	430	2.0	79	208	0.9	0.55	0.47	24	1.4	3.4	1.9	87.6
18	木	ごはん 牛乳 ひじきと大豆の煮もの かまぼこのすまし汁 菜の花ふりかけ	570	23.7	14.4	341	432	3.5	102	191	1.2	0.61	0.79	20	0.7	3.7	1.8	86.3
19	金	パン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ アスパラサラダ レタススープ	608	27.2	23.4	485	433	6.1	159	194	0.7	0.69	0.69	23	0.8	7.3	2.9	72.2
22	月	チキンカレー 牛乳 海藻サラダ いちごゼリー	705	24.8	19.1	332	445	2.3	90	446	0.9	0.61	0.58	30	0.9	7.6	2.5	108.4
23	火	しそごはん 牛乳 新じゃがいものそばろ煮 厚揚げのみそ汁	602	21.8	18.1	313	405	2.7	119	191	0.8	0.68	0.48	20	0.7	6.5	2.0	87.9
24	水	笠岡ラーメン 牛乳 ぎょうざ きゅうりの中華あえ フルーツ杏仁	735	37.5	19.8	420	446	3.9	83	157	0.8	0.67	0.80	23	0.8	5.1	2.9	101.6
25	木	春の香りごはん 牛乳 春雨のごま酢あえ にらたま汁	530	22.0	16.0	307	420	2.0	81	270	1.5	0.55	0.51	22	1.0	3.0	2.2	74.6
26	金	ごはん 牛乳 赤魚の薬味だれかけ 五色あえ 豆腐のみそ汁	599	26.0	16.0	320	440	2.2	89	212	2.2	0.55	0.46	25	1.8	3.7	1.8	87.7
30	火	ごはん 牛乳 若鶏肉の照り焼き たくあんあえ 赤だし	608	26.3	20.2	311	449	2.2	91	191	0.9	0.57	0.50	19	1.0	3.5	2.3	80.2
平均値			625	26.7	18.9	336	452	2.6	92	220	1.4	0.64	0.60	25	1.1	4.6	2.2	87.0